ฉบับครบรอบ ๒ ปี

วารสาร
แพทย์วิถีธรรม
มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ

ฉบับที่ ๖

วัตถุประสงค์
การจัดพิมพ์วารสาร
แพทย์วิถีธรรม

เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้
แนวคิด ประสบการณ์ และ กิจกรรม
ของการแพทย์วิถีธรรม
แก่สมาชิก เครือข่ายฯ
และผู้สนใจ
อันจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ในการช่วยบรรเทาเบาบาง
ความทุกข์ทรมาน
จากความเจ็บป่วยของ
คนในสังคมได้บ้าง

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

ยินดีต้อนรับพี่น้องผู้รักสุขภาพ สู่วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๖ (มี.ค. - มิ.ย. ๕๘) ***ครบรอบ ๒ ปี ซึ่งมีเป้าหมายสื่อสารสาระที่ส่งเสริมการดำรงชีวิตสู่ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข อันเป็นสิ่งมีคุณค่าและผาสุกที่สุดต่อตนเองและผู้อื่นที่มนุษย์ควรได้ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย และแต่ละคนทำเอาเองได้ ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจ คบมิตรดี สร้างสังคม และสิ่งแวดล้อมที่ดี***

ในช่วงเวลาดังกล่าว เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมมีกิจกรรมหลายอย่างที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เป็นปฏิกิริยาตามทฤษฎีผีเสื้อขยับปีก (เคออส) ทำให้เกิดพลังพายุ ที่ผ่านการพิสูจน์มาแล้วว่าเป็นจริง ซึ่งสิ่งที่เราทำนั้นเป็น*เคออสแห่งธรรม* เมื่อผีเสื้อแห่งธรรมหนึ่งตัวเริ่มขยับปีกส่งสัญญาณ ผีเสื้อที่มีพลังแห่งธรรมจะรับสัญญาณได้ แล้วขยับปีกส่งสัญญาณต่อเนื่องกันไป จนเกิดเป็นพลังพายุแห่งความดีที่พัดความทุกข์โศก ความเดือดร้อน สิ่งเลวร้ายให้ลดน้อยลง หรือหมดไปจากชีวิตมนุษย์

กิจกรรมสำคัญที่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมได้ดำเนินการ ได้แก่ กิจกรรมค่ายพระไตรปิฎกเดินตามรอยบาทพระศาสดา(แฟนพันธ์แท้) ซึ่งมีการเดินจาริกไปกราบนมัสการพระธาตุพนม กิจกรรมค่ายสุขภาพตามจุดต่างๆ กิจกรรมกระจายข้าววิถีธรรมไร้สารพิษเพื่อมวลมนุษยชาติ กิจกรรมมหาปวารณาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม กิจกรรมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมร่วมงานมหาวิชชาลัยบรรดาบัณฑิตบุญนิยม กิจกรรมประชุมใหญ่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมร่วมกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกสาขาอาชีพ กิจกรรมประสานการแพทย์วิถีธรรมกับโครงการกำลังใจในพระดำริของพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชกิตติยาภา เป็นต้น

ยังมีกิจกรรมอื่นๆอีกมากมายที่ไม่สามารถกล่าวได้หมดในที่นี้ ขอเชิญท่านติดตามรายละเอียดในวาสารแพทย์วิถีธรรม ขอให้กำลังใจและอนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่พากเพียรพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

"ทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่งความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส"

เราทั้งผองพี่น้องกัน จริงใจ ไมตรี มือภัยไร้ทุกข์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

ถ่ายเมื่อวันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๗

มหาสัก-สักสยามินทร์

ถ่ายเมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ กำลังผลิและแตกใบใหม่ อีก ๓ เดือนครบรอบ ๒ ปี

สารบัญ

ฉบับที่ ๖ ปีที่ ๒ มีนาคม–มิถุนายน ๒๕๕๘

• *หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่*

๒ วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๖

• *หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง*

๖ แพทย์วิถีธรรม เทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด ยาเม็ดที่ ๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพร

๑๕ ขำ แต่...ไม่ขำ

๑๖ ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย

• *บทความพิเศษ*

๑๙ พุทธธรรมกับสุขภาวะ

๒๙ ทบทวนธรรมอาจารย์หมอเขียว

๓๑ ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม

๔๔ การศึกษาแพทย์วิถีธรรม อาศรมศิลป์

๕๖ สาธารณสุขเพื่อมวลมนุษยชาติ

๖๙ งานแพทย์วิถีธรรมในวารสารกำลังใจ

• *จิตอาสา แบ่งปันประสบการณ์*

๘๔ นายปณชัย คุรธัช (ลิป)

๘๗ นำพาอาหารดีมีธรรมะ

• *อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก*

๘๘ น้ำผักและผลไม้ปั่นปรับสมดุล

• *ออกกำลังกาย/โยคะกดจุดลมปราณ*

๙๐ เดินเร็ว

๙๓ ข่าว/สื่อ

แพทย์วิถีธรรม
เทคนิค ๙ ข้อ
หรือ ยา ๙ เม็ด
หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ
ตัวคุณเอง

วิธีที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุด
และมีประสิทธิภาพสูงสุดที่มักถูกกับคนส่วนใหญ่ทั่วไป
ในการเปิดช่องทางไหลเวียนของเลือดลมรวมทั้งสารและพลังงานต่างๆ
ให้เข้าหรือออกจากร่างกายตามสภาพที่ชีวิตต้องการ
ที่การแพทย์วิถีธรรมได้ค้นพบ ก็คือ
การปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยข้อปฏิบัติ ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด)
ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
โดยปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึก สุข สบาย เบากาย มีกำลัง
และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้นๆ
แต่ละคนอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่ง
หรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน
ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง
แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป
ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก ไม่สุขไม่สบาย หนักตัวอ่อนเพลีย
แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย

ยาเม็ดที่ ๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (Colon detoxification) ด้วยสมุนไพร

การสวนล้างลำไส้ใหญ่นั้นไม่ใช่เทคนิคหรือวิธีการใหม่ หากแต่พบว่าได้มีการทำมาแล้วตั้งแต่ ๑,๕๐๐ ปีก่อนคริสตกาลโดยชาวอียิปต์ แม้ในคำภีร์ไบเบิลก็ระบุถึงการสวนล้างลำไส้ การแพทย์กรีกยุคฮิปโปเครติสถือเอาการสวนล้างลำไส้เป็นกรรมวิธีหนึ่งในการรักษาโรค ปัจจุบันในยุโรปและสหรัฐอเมริกา การสวนล้างลำไส้ใหญ่เป็นแขนงหนึ่งของวิชาวารีบำบัด

ในการแพทย์แผนธรรมชาติถึงมีการจัดตั้งสมาคม เช่น The Colon International Association และ The International Colon Therapy Foundation ในสหราชอาณาจักร แพทย์ที่ใช้การสวนล้างลำไส้ ในการรักษามะเร็งอย่างจริงจัง คือ นายแพทย์แม็กซ์เกอร์สัน และทันตแพทย์วิลเลียม เคลลี นอกจากนี้ ดร.เบอร์หนาด เจนเซน และ ดร.นอร์แมน วอร์กเกอร์ สองนักธรรมชาติบำบัดที่มีชื่อเสียงก็ใช้การสวนลำไส้ใหญ่เป็นส่วนหนึ่งในการรักษาของเขา การแพทย์ตะวันตกเองได้

กำหนดการสวนล้างลำไส้ไว้เป็นการรักษาวิธีหนึ่งในคู่มือ Merck Medical Manual ตั้งแต่ ค.ศ. ๑๘๔๘ ถึง ๑๙๓๗ แพทย์ชาวไทยรุ่นแรกๆ ที่ศึกษาแพทย์แผนตะวันตกก็เคยใช้การสวนล้างลำไส้กับผู้ป่วยอยู่บ่อยๆ และได้ถูกนำมาใช้ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย Dr. Elmer Lee

ในปลายปี 1,800 ซึ่งการสวนล้างลำไส้ใหญ่นี้ช่วยกำจัดสารพิษที่ตกค้างอยู่ในลำไส้มานานนับปีตลอดจนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของลำไส้ใหญ่ การสวนลำไส้แท้จริงนอกจากทำให้ลำไส้สะอาดแล้ว อาจถือเป็นวิธีการหนึ่งในการใส่ยาบางอย่างให้กับผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นยาสมุนไพรหรือยาแผนปัจจุบัน (บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, 2547 : 184)

ทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้มีการใช้การสวนล้างลำไส้ใหญ่ในผู้ป่วยโรคต่างๆ เช่น ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายได้และทำการผ่าตัดแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ (Dynamic graciloplasty -DGP) นั้นพบว่าการสวนล้างสำไส้นั้นเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยที่ทำการรักษาด้วยการผ่าตัดDGPแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ (Sacha M. Koch, zenฮี Uludaฮี, Kadri El Naggar, Wim G. van Gemert & Cor G. Baeten, 2008) และในผู้ป่วยที่การขับถ่ายอุจจาระผิดปกติก็พบว่าการสวนล้างลำไส้ใหญ่นั้นเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่มีการขับถ่ายอุจจาระผิดปกติได้ (Koch SM, Melenhorst J, van Gemert WG and Baeten CG, 2008)

สารพิษ ก็คือ สารที่ทำลายสุขภาพ ในทางอายุรเวทได้อธิบายว่า ร่างกายของเราประกอบด้วยธาตุทั้ง 5 หากส่วนใดส่วนหนึ่งถูกรบกวนจะเกิดสารพิษ "อามะ" อุดตันในร่างกาย และการไหลเวียนของพลังงาน ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น จากมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบัน สารพิษ คือ

- Oxidized-LDL คอเลสเตอรอล ที่เป็นต้นเหตุของเส้นเลือดอุดตัน
- น้ำตาลในเลือด หากว่ามีปริมาณสูงจะก่อให้เกิด อัลดีไฮด์ ที่เป็นอันตรายต่อเส้นเลือดในระบบประสาท และเซลล์ของร่างกาย
- สาร Complex antigen-antibody ที่เป็นต้นเหตุของโรคภูมิแพ้
- ของเสียโปรตีนจากเซลล์ที่ตายแล้ว อันเนื่องจากการอักเสบ, การตายของเนื้อเยื่อ ใจกลางของมะเร็ง, คีโมบำบัด และรังสีบำบัด
- อนุมูลอิสระ ที่เกิดจากการออกซิเดชั่น
- สารพิษที่เกิดในลำไส้ เกิดจากการบูดเน่าของไขมันและโปรตีนตับที่แข็งแรงและลำไส้ที่สะอาดเป็นสิ่งจำเป็นต่อการล้างพิษ ดังนั้นเราจึงควรที่จะทำความสะอาดลำไส้

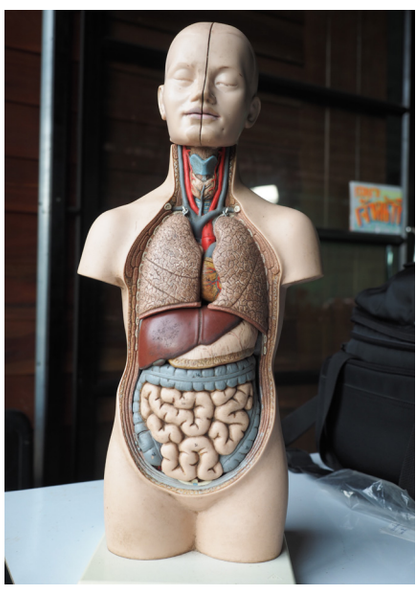
วิธีการทำความสะอาดลำไส้มี ๒ วิธี คือ

๑) การสวนลำไส้ใหญ่ระดับบนเน้นการสวนด้วยน้ำอุ่น

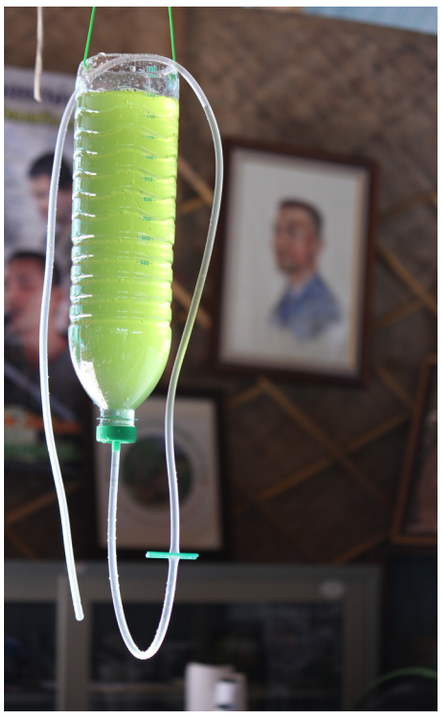
๒) การสวนล้างลำไส้ใหญ่ระดับกลางด้วยสารบางอย่าง เช่น กาแฟ หรือสมุนไพร

การสวนลำไส้จะต้องกระทำควบคู่ไปกับการกินอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพในแต่ละระยะการอด การออกกำลังกายที่ฝึกปราณอย่างเช่นชี่กงหรือโยคะ การทำสมาธิ เพื่อให้กระบวนการฟื้นฟูสุขภาพเป็นไปอย่างครบถ้วน

การสวนลำไส้จะต้องกระทำควบคู่ไปกับการกินอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพในแต่ละระยะการอด การออกกำลังกายที่ฝึกปราณอย่างเช่น ชี่กงหรือโยคะ การทำสมาธิ เพื่อให้กระบวนการฟื้นฟูสุขภาพเป็นไปอย่างครบถ้วน



ประโยชน์ของการสวนล้างลำไส้ (คีท็อกซ์)



การกินโปรตีน ไขมัน แป้งที่ขัดสี อาหารที่มีกากใยน้อย ทำให้การทำงานของลำไส้ไม่ดีและเพิ่มสารพิษ เป็นจุดเริ่มต้นของอาการเจ็บป่วยบางประการ ซึ่งอาการเจ็บป่วยดังกล่าวสามารถบรรเทาได้ด้วยการสวนลำไส้ โรคที่สามารถบรรเทาได้ด้วยการทำสวนล้างลำไส้มีดังนี้

-***กลุ่มของโรคทางเดินอาหาร*** โรคท้องผูก โรคลำไส้ระคายเคือง โรคลำไส้ใหญ่อักเสบ อาการท้องอืดเฟ้ออาหารไม่ย่อย อาการมีกลิ่นปากเหม็น ลิ้นเป็นฝ้า แผลเปื่อยในปาก

-***กลุ่มของโรคภูมิต้านทาน*** โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด,โรคลมพิษ ผื่นแพ้, ภาวะภูมิต้านทานต่ำ, โรคภูมิต้านทานไวเกินอื่นๆ เช่น รูมาตอยด์ SLE

-***กลุ่มโรคความเสื่อมของร่างกาย*** ผิวพรรณเหี่ยวย่น, โรคข้อเสื่อม

-***กลุ่มโรคมะเร็ง***

-***กลุ่มโรคทางจิตใจ*** เช่น โรคเครียด, โรคนอนไม่หลับ, โรคทางกายที่เกิดจากทางใจอื่นๆ (www.balavi.com/content_th/activity/activity_2.asp มกราคม ๗, ๒๕๕๓)

การมีเนื้อเยื่อที่เก็บกักสารพิษไว้ในร่างกายนั้นเป็นแหล่งแพร่กระจายของโรค ยกตัวอย่างเช่น ระบบลำไส้ของคนที่กำจัดของเสียนั้นเป็นสิ่งที่ต้องดูแลรักษาให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี การเรียนรู้โปรแกรมจัดการดูแลลำไส้ของ ดร.เจนเซนนั้นทำให้เราค้นพบ ความสำคัญของการสวนล้างลำไส้ว่าทำให้เกิดพลังเกิดการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ และระบบร่างกายได้ใช้ประโยชน์จากสารอาหารได้เต็มที่ (Jensen)

ผู้วิจัยพบว่า การสวนล้างลำไส้ใหญ่เป็นการปรับสมดุลด้วยการล้างพิษ ๓ อย่าง ออกจากลำไส้ใหญ่ ได้แก่

๑) พิษของเนื้ออุจจาระที่หมักหมม

๒) น้ำที่เป็นพิษอันเกิดจากทุกอวัยวะในร่างกายส่งสิ่งที่เป็นพิษมากำจัดที่ตับ พิษส่วนหนึ่งตับก็ระบายส่งไปที่ลำไส้เล็ก แล้วก็ส่งต่อไปลำไส้ใหญ่ พิษอีกส่วนหนึ่งตับส่งต่อไปลำไส้ใหญ่โดยตรง โดยระบบท่อน้ำดี

๓) พิษของพลังงานความร้อนที่เป็นของเสียจากทุกอวัยวะในร่างกาย ส่วนใหญ่ส่งมาระบายที่ลำไส้ใหญ่

ถ้าพิษดังกล่าวตกค้างอยู่ที่ลำไส้ ก็จะทำลายลำไส้ และกระตุ้นให้ลำไส้เกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวค้างเพื่อขับพิษ ทำให้พิษจากตับและจากทุกส่วนของร่างกายระบายออกมาที่ลำไส้ไม่สะดวก จึงทำให้ทุกส่วนของร่างกายที่มีพิษค้างเกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวค้างเพื่อขับพิษ ทำให้เสียพลังในการขับพิษและเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก จึงทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและไม่สดชื่น กลไกเดียวกับการไม่ได้อาบน้ำเพื่อชำระเหงื่อไคลที่อุดตันตามรูขุมขนบริเวณผิวหนัง ทำให้สสารและพลังงานที่เป็นของเสียระบายออกทางผิวหนังไม่สะดวก

ส่วนของร่างกายที่มีพิษตกค้างเกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวค้างเพื่อขับพิษ ทำให้เสียพลังในการขับพิษและเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก จึงทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและไม่สดชื่น ถ้าอาบน้ำสิ่งสกปรกถูกกำจัดออก พิษที่เป็นสสารและพลังงานระบายออกทางผิวหนังได้ กล้ามเนื้อภายในก็จะคลายตัว ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก รู้สึกสดชื่นและมีกำลัง การสวนล้างลำไส้ใหญ่ก็จะเกิดกลไกเดียวกันกับการอาบน้ำ

การเลือกสมุนไพรผสมน้ำสำหรับสวนล้างลำไส้ใหญ่(ดีท็อกซ์)

สมุนไพรที่ใช้ดีท็อกซ์ตามตำราที่เผยแพร่โดยทั่วไป มักเป็นตำรามาจากเมืองหนาว ซึ่งนิยมใช้เพียงแค่ 3 ชนิดหลัก ได้แก่ กาแฟ มะนาว หรือมะขาม

เนื่องจาก**กาแฟมีฤทธิ์ร้อน** ผู้วิจัยพบว่า **เหมาะสำหรับเมืองหนาว**ที่มีภาวะเย็นเกินหรือ**ในเมืองร้อนแต่ผู้นั้นที่มีภาวะเย็นเกินแทรก** จะทำให้รู้สึกอุ่นสบายและมีกำลัง ทำให้ตับและเซลล์ในร่างกายแข็งแรง จึงขจัดและขับพิษออกมาได้ดี

แต่ถ้าเมืองร้อนโดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะร้อนเกิน การใช้กาแฟมักจะทำให้รู้สึกไม่สบายและอ่อนเพลีย เมื่อทำต่อเนื่องประมาณ ๑ เดือน ตรวจค่าการทำงานของตับมักจะพบว่าสูงผิดปกติ แสดงถึงตับและเซลล์ในร่างกายเสื่อม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายและมีกำลัง เมื่อทำต่อเนื่องประมาณ ๑ สัปดาห์ ตรวจค่าตับมักพบว่าค่าการทำงานของตับลดลงจากที่สูงผิดปกติ แสดงถึงตับและเซลล์ของร่างกายแข็งแรงมากขึ้น

สำหรับการใช้มะนาว/มะขาม พบว่าเหมาะสำหรับ**ผู้ที่ชอบรับประทานไขมัน จนมีไขมันมากเกิน** เมื่อใช้มะนาว/มะขาม แล้วมักจะรู้สึกสบาย ส่วนผู้ที่ไม่ค่อยรับประทานไขมันหรือมีไขมันน้อย เมื่อใช้มะนาว/มะขาม แล้วมักจะรู้สึกเสียดมวนท้อง

ดังนั้นการเลือกสมุนไพรที่เหมาะสมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ควรเลือกสมุนไพรที่เมื่อดื่มหรือสัมผัส ณ เวลานั้นแล้วรู้สึกสบาย หรือเมื่อใช้ทำดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบาย ดังนี้

ถ้ามีภาวะร้อนเกินหรือเย็นหลอก ก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นดีท็อกซ์ เช่น ใบเตย ๑ ใบ อ่อมแซบครึ่งกำมือ ย่านาง ๑-๓ ใบ น้ำมะนาว ครึ่ง-๑ ช้อนโต๊ะ ใบมะขามครึ่งกำมือ มะขามเปียก ๑-๓ ฝัก ใบส้มป่อยครึ่งกำมือ น้ำคลอโรฟิลล์สดครึ่ง-๑ แก้ว เป็นต้น เลือกสมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ตามสภาพร่างกาย

ถ้ามีภาวะเย็นเกินหรือร้อนหลอก ก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนดีท็อกซ์ เช่น ขมิ้น ๑ ข้อนิ้วมือ ขิง ๑ ข้อนิ้วมือ ข่า ๑ ข้อนิ้วมือ ตะไคร้ ๑ หัว ไพล ๑ ข้อนิ้วมือ ใบมะกรูด ๑-๓ ใบ กาแฟ ๑ ช้อนชา เป็นต้น

ถ้ามีภาวะทั้งร้อนและเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ (ต้มหรือกดน้ำร้อนใส่แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น)หรือทั้งสมุนไพรฤทธิ์เย็นและฤทธิ์ร้อนพร้อมกัน

สำหรับสมุนไพรฤทธิ์ขมทุกชนิด จะออกฤทธิ์**ร้อนดับร้อน** คือ รสขมนั้นมีฤทธิ์ร้อนพิเศษ ที่พอรวมกับความร้อนในร่างกาย ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาขับร้อนออกอย่างรวดเร็ว ถ้าขับร้อนออกได้ร่างกายก็จะเย็นลง(แพทย์แผนไทยจึงบอกว่าขมเป็นยาเย็น) แต่ถ้าขับร้อนออกไม่ได้ ก็จะเกิดความร้อนในร่างกายเป็นทวีคูณ(แพทย์ทางเลือกจึงบอกว่าขมเป็นหยาง-ร้อน)

ตัวอย่างสมุนไพรรสขม เช่น กาแฟ ๑ ช้อนชา บอระเพ็ด ๑ ข้อนิ้วมือ ลูกใต้ใบ ๑ ต้น ฟ้าทะลายโจร ๑ ยอด(ยาวครึ่ง-๑ คืบ) เป็นต้น

ใบเตย

อ่อมแซบ

ย่านาง

มะนาว

ใบมะขาม

ส้มป่อย

วิธีการเลือกใช้สมุนไพรสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)

ให้เลือกใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกกับร่างกายเรา ณ เวลานั้น คือ พอสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) แล้วรู้สึกสดชื่น โปร่ง โล่ง เบา สบายตัว หรือเลือกสมุนไพรที่เมื่อเรารับประทานแล้วรู้สึกสบายตัว ถ้าใช้แล้วไม่สบายก็แสดงว่าไม่ถูกกับคนนั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย

วิธีเตรียมน้ำสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)

๑. นำสมุนไพรต้มในน้ำเปล่า เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น หรือใช้ใบสมุนไพรสด ขยี้กับน้ำเปล่า กรองผ่านกระชอน

๒. นำน้ำที่ได้ไปใส่ขวด หรือถุง ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร ๕๐๐-๑,๕๐๐ ซี.ซี. **สัดส่วนความเข้มข้นของน้ำสมุนไพรปรับตามสภาพร่างกายที่รู้สึกสบาย เบากายและมีพลัง**

๓. เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสายแล้วล็อคไว้

หมายเหตุ บางคนถูกกับน้ำเปล่าก็ใช้น้ำเปล่าดีท็อกซ์ได้

บางคนถูกกับน้ำปัสสาวะ ก็ใช้น้ำปัสสาวะอย่างเดียวหรือปริมาณ เท่าที่มีผสมกับน้ำเปล่าดีท็อกซ์ได้

ขิง

ข่า

ไพล

ขมิ้น

วิธีการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)

๑. หลังจากเตรียมน้ำใส่อุปกรณ์สำหรับทำดีท็อกซ์แล้ว นำเจล หรือวาสลีนหรือน้ำมันพืช หรือว่านหางจระเข้ หรือวัสดุหล่อลื่น ทาที่ปลายสายสวนประมาณ ๑ เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้

๒. ต่อจากนั้น ค่อยๆ สอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก ถ้าเบ่งถ่ายในขณะสอดจะทำให้รูทวารขยายช่วยให้สอดง่ายขึ้น สอดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านิ้วมือเรา (ประมาณ ๓-๕ นิ้วฟุต)

๓. ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ ๒ ศอก ค่อยๆ ปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา(ถ้าที่แขวนสูงการปล่อยน้ำเร็วจะทำให้ปวดท้องเร็วเกินไป แก้ไขได้ด้วยการหักสายไว้แล้วค่อยๆ ผ่อนสายให้น้ำค่อยๆ ไหลเข้าช้าๆ) โดยใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกสบายที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป

๔. แล้วใช้มือนวดคลึงที่ท้อง ในขณะที่ทำดีท็อกซ์เราสามารถนอน(ส่วนใหญ่นิยมนอนทำ) นั่งหรือยืนทำก็ได้ ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและสถานที่

บอระเพ็ด

ลูกใต้ใบ

ฟ้าทะลายโจร

ว่านหางจระเข้

Member No:.....(เจ้าหน้าที่กรอก)

ถ่ายเอกสารหรือคัดลอกใบสมัครนำส่ง

ใบสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม APPLICATION MEMBER FOR PRINCIPLES ON BUDDHIST MEDICINE JOURNAL

กรอกข้อมูลด้วยตัวท่านเอง (To be completed in own handwriting)

ฉบับที่ ๑

ฉบับที่ ๒

ฉบับที่ ๓

ฉบับที่ ๔

ฉบับที่ ๕

วันที่สมัคร .....

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/น.ส./อื่น ๆ) : .....

Name-Surname (MR./MRS./MISS/Other) .....

ที่อยู่ที่ต้องการให้ส่งไปรษณีย์ / ข้อมูลส่วนตัว

ที่อยู่ปัจจุบันอาคาร.....เลขที่.....หมู่ที่.....ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต .....จังหวัด .....รหัสไปรษณีย์ .....

โทรศัพท์ .....มือถือ .....อีเมล์ .....

วัน เดือน ปีเกิด ..... อายุ ..... ปี เชื้อชาติ .....

สัญชาติ ..... ศาสนา .....

ทราบข่าวการรับสมัครจาก.....

.....

ท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่? ☐ มี ☐ ไม่มี

ถ้ามีโปรดระบุชื่อโรค/อาการ.....

เป้าหมายการรับวารสารเพื่อ.....

ข้าพเจ้าขอสมัครเป็นสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม (ปีละ ๓ เล่ม รวมค่าขนส่งในประเทศแล้ว)

ค่าสมาชิกสนับสนุนการดำเนินงาน

☐ ๑ ปี เป็นเงิน ๑๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๒ ปี เป็นเงิน ๒๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๓ ปี เป็นเงิน ๓๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ต่ออายุ สมาชิกเลขที่.....จำนวน.....ปีต่ออายุ

☐ ชำระเงินแบบเงินสด สถานที่ชำระ.....ผู้รับเงิน.....

โอนเงินเข้าบัญชีชื่อ กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บัญชีธนาคารออมสิน สาขาดอนตาล
บัญชีเผื่อเรียก เลขที่บัญชี ๐๒๐-๐๘๖๐-๗๙๘๐-๑ เรียบร้อยแล้ว
พร้อมแนบสำเนาการชำระเงินทางอีเมล์ morkeawjournal@gmail.com

หรือจัดส่งมาที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรีการ์เด้น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

.....

ลายมือชื่อผู้สมัคร (Applicants signature)

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม : คุณจาริณี กวีวิวิชชัย (เอ่) โทร. : ๐๘๙-๗๗๘-๔๙๗๔ อีเมล์ jarineeka@gmail.com
คุณมลฑา สกุลจงเกษม (มล) โทร.: ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ อีเมล์ monkrapao@hotmail.com
ร้องเรียนปัญหาและแนะนำ เสนอข้อคิดเห็นมาที่ อีเมล์ jiranun1963@gmail.com

ในกรณีที่นอนทำ ขณะที่ปล่อยน้ำเข้าจะนอน ท่าไหนก็ได้ที่รู้สึกสะดวก หลังจากที่ปล่อยน้ำเข้าไปแล้ว ถ้าสามารถนอนตะแคงขวาได้บ้างในบางช่วงก็จะดี น้ำดีท็อกซ์จะได้เข้าไปชำระล้างในส่วนที่สะสมหมักหมมพิษบริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนต้น ไม่ต้องกลัวว่าน้ำดีท็อกซ์จะเข้าไปถึงอาหารในลำไส้เล็กและกระเพาะอาหาร เพราะร่างกายจะมีกล้ามเนื้อที่คล้ายวาวเปิดออกทางเดียวจากลำไส้เล็กสู่ลำไส้ใหญ่ป้องกันการไหลย้อนกลับของอุจจาระปิดกั้นไว้อยู่น้ำดีท็อกซ์จะเข้าไปได้ลึกที่สุดแค่ลำไส้ใหญ่ส่วนต้นที่ต่อกับลำไส้เล็ก ซึ่งเป็นจุดที่อาหารเริ่มกลายเป็นอุจจาระ

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) สามารถทำได้บ่อยแค่ไหน

สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนัก

อาจทำดีท็อกซ์ วันละ ๑-๒ ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่าตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย

ส่วนคนทั่วไป

ทำดีท็อกซ์เฉลี่ย สัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย

การดีท็อกซ์ **สามารถทำได้ตั้งแต่เด็กแรกเกิด** (ใช้น้ำน้อยๆ แค่พอดีให้เด็กระบายถ่ายออกมาได้)**จนถึงผู้สูงอายุ**

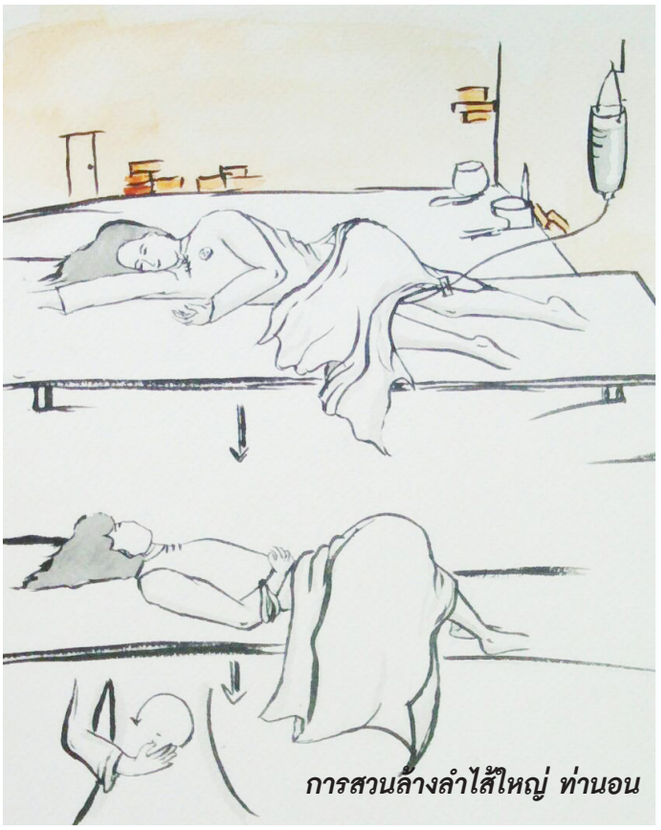
ผู้วิจัยเคยใช้การดีท็อกซ์กับเด็กทารกพึ่งเกิดได้ไม่กี่เดือน ที่เป็นไข้/ท้องอืด/ท้องผูก พบว่าช่วยแก้ไขบรรเทาอาการดังกล่าวได้ดี คนสมัยก่อนก็ใช้วิธีการสวนทวารให้กับเด็กทารกที่มีอาการไม่สบายดังกล่าวเช่นเดียวกัน **สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนัก** อาจทำดีท็อกซ์ วันละ ๑-๒ ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่าตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย ส่วนคนทั่วไป ทำดีท็อกซ์เฉลี่ย สัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย

สำหรับกรณีที่มีการผ่าตัดลำไส้

ควรรอให้แผลหายดีอย่างน้อยหลังผ่าตัด ๓ เดือนขึ้นไป จึงค่อยทำดีท็อกซ์ โดยครั้งแรกๆ ให้ใช้น้ำดีท็อกซ์น้อยๆ แค่พอรู้สึกปวดระบายถ่ายท้องก่อน พอลำไส้ปรับสภาพดีแล้วจึงค่อยเพิ่มน้ำดีท็อกซ์ ในปริมาณที่รู้สึกสบาย (ทนได้ไม่ยากไม่ลำบาก)

กรณีน้ำปัสสาวะ

นอกจากจะใช้สวนล้างลำไส้ใหญ่ได้ดีแล้ว พบว่ายังใช้ในการสวนล้างช่องคลอด เพื่อลด/แก้ปัญหาอาการไม่สบายผิดปกติต่างๆในช่องคลอดได้อย่างมีประสิทธิภาพดี เช่น อาการตกขาว แสบ คัน ปวด อักเสบ เป็นต้น โดยใช้น้ำปัสสาวะ ๑ ส่วนผสมน้ำเปล่า ๑ ส่วน สวนล้างช่องคลอดคล้ายกับการสวนล้างลำไส้ใหญ่ โดยใช้ชุดสวนแบบเดียวกันแต่แยกใช้คนละชุดเพื่อความสะอาดและปลอดภัย



การสวนล้างลำไส้ใหญ่ ท่านอน

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ ท่านั่ง

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ ท่ายืน

ทบทวนธรรมของอาจารย์หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

พิมพ์เขียวของการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

●เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกรู้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อยๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้าในชาตินี้หรือชาติหน้าหรือชาติอื่นๆ สืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็จะหมดไปเอง

●เราต้องรู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เราจึงควรประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับฐานจิตของเราและฐานจิตของผู้อื่น “คิดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด

●การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำกว่าล้านเหตุผล ต้องระวัง “อคติหรือความเข้าใจผิดจากการคาดเดาที่ผิดของเรา”

●สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา

●เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น

●เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเราเป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั่นแหล่ะผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือ... คนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้วผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพานทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึด ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

●เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

●เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำ “ผิด”ได้ “ก็ช่วย” แล้ววางให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา “ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทนก็จะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

●การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ดั่งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่าที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลสคือ ความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

●ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง

●ทำดีให้มากๆ เพื่อจะให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้ายที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่นๆ สืบไป

●จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง “ความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส”

●ยึดอาศัย “ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง”นั้น “ดี” แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า “ต้องเกิดดีดั่งใจหมายทั้งๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง” นั้น “ไม่ดี”

● หลักการทำดีอย่างมีสุข ๖ ข้อ

๑. รู้ว่าอะไรดีที่สุด
๒. ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
๓. ลงมือทำให้ดีที่สุด
๔. ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว
๕. ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด
๖. นั่นแหล่ะคือสิ่งที่ดีที่สุด

สาธุ เจริญธรรม สำนึกดี มีอภัย ไร้ทุกข์

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ๒๗ มกราคม ๒๕๕๘

ขำ แต่...ไม่ขำ

เกือบลืมไปแล้วว่าสัญญากับพี่ปุ๊ไว้ว่าจะส่งเรื่องมาลงในคอลัมน์ ***ขำ แต่...ไม่ขำ*** ในวาสารแพทย์วิถีธรรม พอดีช่วงที่อยู่อมก๋อย สัญญานเนตใช้แทบไม่ได้เลย จากนั้นก็คิดภารกิจอีกหลายที่จนลืมไปเลยค่ะ มานึกได้ก็ตอนเห็นหน้าพี่ปุ๊ในงานประชุมเครือข่ายที่สันติฯ ก็เลยทำตามสัญญานะคะ เรื่องมีอยู่ว่า มีโอกาสได้เดินทางไปร่วมบำเพ็ญบุญกับ อ.สุเมธ พรหมรักษา ที่ศูนย์ภูฟ้า อมก๋อย จ.เชียงใหม่ อำเภออมก๋อยเป็นพื้นที่ห่างไกลความเจริญ คนในพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นชาวไทยภูเขาอาศัยอยู่ร่วมกันหลายเผ่า แต่ที่มีอยู่มากสุดก็น่าจะเป็นพี่น้องชาวปกาเกอญอ หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า "ชาวกะเหรี่ยง" อ.สุเมธ ได้เข้าไปสนับสนุนความรู้ในการดูแลสุขภาพตามแนวทางแพทย์วิถีธรรมให้แก่พวกเขา จนพวกเขาเหล่านั้นให้ความเคารพ อ.สุเมธ เป็นอย่างมาก สังเกตุได้จากการเข้ามาร่วมช่วยงานที่ศูนย์ ในระยะเวลา ๑ สัปดาห์ที่ผู้เขียนได้มีโอกาสบำเพ็ญบุญอยู่ที่อมก๋อย มีพี่น้องสับเปลี่ยนหมุนเวียนเสียสละแรงกายแรงใจกันมาช่วยงานอย่างไม่ขาดสาย แถมเวลามาก็ไม่ได้มามือเปล่า ยังนำข้าวหรืออาหารการกินอื่น ๆ มาร่วมบุญด้วย

เช้าวันหนึ่งเมื่อพี่น้องปกาเกอญอเดินทางมาถึงที่ศูนย์ฯ เราต้องแบ่งหน้าที่กันทำงาน พวกผู้ชายส่วนใหญ่ต้องช่วยงานสร้างที่พักรับรองให้กับอ.หมอเขียว ส่วนผู้หญิงที่เหลือ รวมทั้งผู้เขียน ต้องไปสมทบกับสาวปกาเกอญอเพื่อไปตัดไม้ไผ่มาเพิ่ม ต้องออกเดินทางไปอีกหมู่บ้านหนึ่ง สมาชิกที่ไปร่วมในวันนั้นมีผู้ชาย 2 คน และผู้หญิงอีกประมาณ 8 คน (ปกาเกอญอ 5 คน, จิตอาสาหมอเขียว 3 คน)

เมื่อไปถึงที่หมาย พวกเราก็ไม่รอช้า ผู้ชายช่วยกันตัดไม้ไผ่ ส่วนผู้หญิงที่เหลือช่วยกันหามลำไม้ไผ่มาเก็บในท้ายรถปิคอัพ ***ผู้หญิงปกาเกอญอคนเดียวสามารถหามไม้ไผ่ลำใหญ่ได้อย่างสบาย ๆ แถมเดินยิ้มสวนกับผู้เขียนอย่างสบายอารมณ์ ส่วนผู้เขียนก็ไม่อยากที่จะนิ่งดูดาย ก็เลยอาสาเข้าไปช่วยเขาหามบ้าง แต่หามคนเดียวไม่ไหว ก็ต้องช่วยกัน 3 แรงแข็งขัน คือ บางลำที่ใหญ่ ๆ หน่อย ก็หาม ๓ คน(หัว กลาง ท้าย) ถ้าไม้ไผ่ลำไม่ใหญ่มากก็หาม ๒ คน เล่นเอาหอบแฮ็ก ๆ กันเลยทีเดียว*** จนในที่สุดภารกิจตัดไม้ไผ่ก็สำเร็จไปได้ด้วยดี

ในหว่างเดินทางกลับ พวกเราแวะไปซื้อปูนซีเมนต์ในร้านขายวัสดุก่อสร้าง เมื่อพนักงานประจำร้านแบกกระสอบปูนมาวางยังท้ายรถกะบะ พวกเรายืนอยู่ท้ายรถก็มีหน้าที่ช่วยกันดันกระสอบปูนเข้าไปอยู่ด้านใน ก็อีกเช่นเคย ***ผู้เขียนก็อยากจะช่วยบ้าง แต่คันกระสอบปูนยังไงมันก็ไม่ยอมเคลื่อนไปซักกะที สาวปกาเกอะญอคนหนึ่งทนดูไม่ได้ ก็พูดขึ้นมาว่า " พี่อยู่เฉย ๆ เดี๋ยวทำเอง" แล้วก็ดันกระสอบปูนเข้าไปด้านในได้อย่างสบาย ๆ*** เมื่อเสร็จภารกิจ เธอคนนั้นก็หันมามองหน้าผู้เขียน แล้วพูดแซวขึ้นเป็นภาษาไทยสำเนียงไม่ชัดแบบชาวเขาว่า ***"ไหน -บ๊อก-ว่า-กิง- นั้ม-คอ-โล-ฟิว-แล้ว-มี-แลง-ไง" (ไหนบอกว่ากินน้ำคลอโรฟิลล์แล้วมีแรงไง"*** ผู้เขียนเจอมุขนี้เข้าไปก็หน้าเหวอไป 5 วินาที แต่เพื่อการรักษาศักดิ์ศรีของตัวเองเอาไว้ ก็แก้เก้อด้วยคำว่า ***"ก็แข็งแรงแบบเราไง จะให้ไปแข็งแรงแบบพวกเธอได้ไง ก็คนมันไม่เคยแบกของหนักมาก่อนนี่นา"*** แล้วต่างฝ่ายต่างก็หัวเราะกันอย่างสนุกสนาน

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า อย่าได้ประมาณพี่น้องชาวเขาว่าเป็นคนซื่อ ๆ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยมอะไร แต่เจอมุขเด็ดเข้าไปก็หน้าหงายไปเลย

ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย

หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

คำถาม ?

ดิฉันเป็นโรคปวด ตึงเมื่อย ตึงแข็ง ตามร่างกาย ทำไมถึงปวดคะ

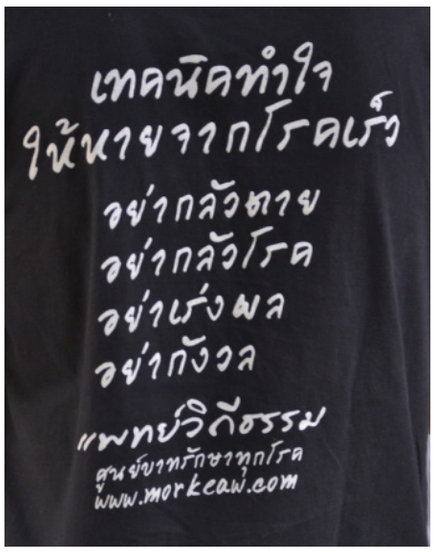
เมื่อกินยาแก้ปวดเข้าไป ตัวยาก็จะไปกดประสาทไว้ ไม่ให้รู้ว่าปวด โดยยาจะทำให้ร่างกายหลั่งสารโพสตาแกนดีนออกมา ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เราไม่รู้สึกปวด... จริงๆแล้วร่างกายก็ยังมีความเจ็บปวดอยู่ แต่เป็นการหลอกตัวเองเฉยๆ ว่า...ไม่ปวด ว่า...ไม่มีพิษ

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

ปวดเพราะความร้อนมันเผาเส้นประสาทให้ปวด เช่นหากโดนไฟไหม้ น้ำร้อนลวกก็จะมีอาการปวด แสบ ออกร้อน เพราะความร้อนเผาระบบเนื้อเยื่อ และระบบประสาทจึงปวด แต่เมื่อเราเอาอะไรเย็น ๆ มาใส่ อาการปวดแสบปวดร้อนก็บรรเทาลง เพราะความร้อนที่เผาประสาทลดลงฉันใดก็ฉันนั้น พอความร้อนเคลื่อนออกมา อาการปวดตามที่ต่าง ๆ ของร่างกายก็ลดลง เช่นเดียวกันกับอาการไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน เมื่อเรากินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นเข้าไปอาการต่าง ๆ ก็หายไป เพราะว่าความเย็นนั้นได้ไปดับพิษร้อน แต่จะต่างกันกับยาแก้ปวด เพราะยาแก้ปวดมีการทำงานที่ต่างกัน เมื่อกินยาแก้ปวดเข้าไป ตัวยาก็จะไปกดประสาทไว้ไม่ให้รู้ว่าปวด โดยยาจะทำให้ร่างกายหลั่งสาร โพสตาแกนดีนออกมา ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เราไม่รู้สึกปวด จริงๆแล้วร่างกายก็ยังมีความเจ็บปวดอยู่ แต่เป็นการหลอกตัวเองเฉยๆ ว่าไม่ปวด ว่าไม่มีพิษ แต่โดยความเป็นจริงในร่างกายยังมีพิษ ทำลายอยู่ เมื่อเรากินยาแก้ปวดเป็นประจำ ก็จะทำให้พิษนั้นสะสมๆ มากขึ้นเรื่อยๆ พิษที่อยู่ในร่างกายก็ทำลายร่างกายไปเรื่อยๆ ยาก็กดประสาทไปเรื่อยๆ และยาก็ไปทำลายตับ ทำลายไตไปเรื่อยๆ สุดท้ายยาก็ไปทำลายระบบประสาท ทำลายระบบตับ ไต ทั้งหมด ตอนนี้หมอแผนปัจจุบันได้มีการวิจัยพบว่ายาแก้ปวดทุกชนิด ตั้งแต่ยาพาราขึ้นไปเมื่อกินเข้าไปแล้ว จะเป็น ต้นเหตุทำให้ความดันโลหิตขึ้น โดยทุกความดันโลหิตที่ขึ้น ๑ มิลิเมตร หรือ ๑ ขีดคือความเสื่อมของสมองและระบบหลอดเลือด นี้คือผลวิจัยของหมอแผนปัจจุบัน

เพราะฉะนั้นทุกเม็ดของยาแก้ปวดคือการพังของสมอง ของระบบประสาท ระบบหลอดเลือด รวมไปถึงตับ ไต ของคุณเอง ดังนั้นให้พึงระวังในการกินยาแก้ปวดทุกครั้ง เพราะยาเหล่านี้ไม่ได้ไปแก้ที่ต้นเหตุ

เหตุใดถึงมีอาการตึง ก็เพราะว่าเมื่อเรานำเนื้อไปเผาไฟ อาการต่างๆ ก็จะเกิดขึ้น แต่พอเราทำให้ร่างกายเย็นลง อาการต่างๆ ก็จะคลายลง มีความยืดหยุ่นดีขึ้น อาจจะสังเกตได้จากการมาเข้าค่ายในวันแรกๆ ในตอนที่เราทำโยคะ ร่างกายจะมีอาการตึง แต่พอผ่านไปวันที่ ๓ - ๔ อาการต่าง ๆ ก็จะดีขึ้น นั้นแสดงว่าร่างกายเราเย็นขึ้นนั้นเอง เพราะฉะนั้นการแก้ที่ต้นเหตุก็คือการทำให้ร่างกายเย็นลงในขีดที่พอดี แต่ก็ไม่เย็นจนเกินไป ให้เย็นในขีดที่เรารู้สึกสบายตัว และมีพลังที่สุด แต่หากมีอาการตึงมากๆ ความตึงนี้ก็จะ



*โดยปกติแล้วร่างกายของคนเราต้องการ**อาหาร** ไม่ใช่ต้องการ**ยา**... เพราะ**อาหาร**คือ... สิ่งที่เลี้ยงชีพ... ไม่ใช่**ยา** **ยา**ไม่ใช่สิ่งที่เลี้ยงชีพ **ยา**ไม่ใช่สิ่งปกติที่ร่างกายต้องการ... แต่**อาหาร**คือสิ่งปกติที่ร่างกายต้องการ...*

ยา...*คือเคมี*

***...**คือสิ่งแปลกปลอม แต่**อาหาร**คือธรรมชาติ คือของจริงที่ร่างกายต้องการ*

ไปกดรัดเส้นเลือด จะทำให้เลือดลมวิ่งผ่านตามที่ต่างๆ ไม่ได้ พอวิ่งผ่านไม่ได้จะทำให้เกิดอาการมึนและชา

แต่ในสมัยก่อนอาการมึนชาจะเกิดจากสภาวะเย็นเกิน เมื่อเส้นเลือดหดตัวเลือดลมไหลเวียนไม่สะดวกก็จะเกิดอาการเหล่านี้

แต่การแก้ในสมัยก่อนหมอจะให้คนไข้กินยาที่มีฤทธิ์ร้อน วิตามินร้อน เช่น ยาวิตามินรวม แคลเซียมที่มีฤทธิ์ร้อน ให้ธาตุเหล็กต่างๆ ส่วนหมอแผนโบราณก็จะให้กินสมุนไพรพวก ขิง ข่า ตะไคร้ รำปิ้งกล้วย โดยจะนำรำและงามาคั่วแล้วตำเข้าด้วยกันแล้วนำไปคลุกกับกล้วยน้ำว้า ห่อด้วยใบตองแล้วก็ปิ้งกินเพราะว่าในรำมีวิตามินบีมาก ในงาก็มีแคลเซียม ในกล้วยก็จะมีโปแตสเซียมเยอะ พอกินเข้าไปจะเกิดการปั๊มของหัวใจมีผลทำให้หัวใจทำงานมากขึ้น เลือดลมก็มีการไหลเวียนดี อาการต่างๆ ก็จะหายไป

แต่ในยุคปัจจุบันนี้คนส่วนใหญ่จะมีอาการร้อนเกิน และต้นเหตุที่เกิดก็คนละแบบกัน แต่อาการที่เกิดเหมือนกันก็คือ อาการมึนและชา เพราะหากเย็นเกิน หรือร้อนเกินก็จะมีอาการมึนชาทั้งสิ้น แต่ร้อนเกินจะเกิดจากกล้ามเนื้อเกร็งค้างไปกดรัดเส้นเลือด ทำให้หมอแผนโบราณจ่ายยาผิด ทำให้ร่างกายร้อนขึ้นเป็นทวีคูณ พอความร้อนเพิ่มขึ้นก็จะทำให้เลือดพุ่งออกไปและอาการต่างๆ ก็จะดีขึ้น แต่จะดีขึ้นแค่ชั่วคราวเท่านั้น เพราะความร้อนที่ใส่เข้าไปนั้นจะทำให้ความร้อนเผาร่างกายซ้ำเข้าไปอีก

เพราะฉะนั้นการแก้ที่ต้นเหตุก็คือการทำให้ร่างกายเย็นลง นี้คือการแก้อาการปวดตึงคนที่มีอาการมึนชา หากได้กินรำปิ้งกล้วยคู่กับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น อาการมึนชาก็จะหายได้เร็วขึ้น นั้นก็แสดงว่า อาการที่เกิดขึ้น เกิดจากการขาดวิตามินร่วมด้วย

แต่หากคนไข้เกิดการมึนชาแต่มีวิตามินเกิน หากกินสูตรนี้เข้าไปก็จะทำให้คนไข้แย่ลงเร็ว คือจะมีอาการร้อนเพิ่มขึ้นจะไม่สบาย ต้องคอยดูว่าคนไข้เมื่อกินสูตรนี้เข้าไปแล้ว คนไข้มีความสบายตัวหรือไม่ หากสบายมีพลังชีวิต ก็แปลว่าคนไข้มีอาการไม่สบายเพราะเกิดจากการขาดวิตามิน แต่หากกินเข้าไปแล้วมีอาการหัวออกร้อน แล้วมีอาการเพลียร่วมด้วยก็ควรให้คนไข้หยุดกินยารำปิ้งกล้วยในทันทีแล้วรีบให้คนไข้ทำร่างกายให้เย็นลง

โดยความจริงแล้วอาหารเสริมไม่ควรที่จะซื้อกิน หากต้องการกินอาหารเสริมให้กินรำปิ้งกล้วยก็เพียงพอแล้ว เพราะบริสุทธิ์ที่สุด และมีราคาถูกที่สุด คุณภาพก็ดีที่สุดด้วย ร่างกายสามารถดูดซึมได้เร็วและนำไปใช้ได้หมดดีกว่าอาหารเสริมที่มีการขายกันโดยทั่วไป

โดยปกติแล้วร่างกายของคนเราต้องการอาหารไม่ใช่ต้องการยา เพราะอาหารคือสิ่งที่เลี้ยงชีพ ไม่ใช่ยา ยาไม่ใช่สิ่งที่เลี้ยงชีพ ยาไม่ใช่สิ่งปกติที่ร่างกายต้องการ แต่อาหารคือสิ่งปกติที่ร่างกายต้องการ ยาคือเคมี คือสิ่งแปลกปลอม แต่อาหารคือธรรมชาติ คือของจริงที่ร่างการต้องการ

เพราะฉะนั้นร่างการต้องการของจริงมากกว่าของปลอม เน้นการปรับสมดุลร่างกายด้วยเทคนิคข้อ ๖ ข้อ ๗ ข้อ ๒ และตามด้วยข้ออื่นๆ ครับ

พุทธธรรมกับสุขภาวะ

หมอเขียว สัมภาษณ์ พ่อครู ณ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

๒๓ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๗

หมอเขียว ***วันนี้เป็นวันมหามงคล คือวันปิยมหาราช พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าฯทรงประกาศเลิกทาส***

พ่อครู พระพุทธเจ้าทรงปลดปล่อยทาสทางโลกีย์ทั้งด้านวัตถุและจิตวิญญาณ ทรงปลดปล่อยชนชั้นวรรณะด้วย

หมอเขียว ***วันนี้เป็นโอกาสดีที่พ่อครูได้มาที่นี่ และท่านจะแสดงธรรม เนื้อหาหลักคือ พุทธธรรมกับสุขภาวะ ขอเรียนถามพ่อครูว่า ตอนนี้อายุเท่าไรครับ***

พ่อครู ๘๐ ปี ๔ เดือน สุขภาพดีด้วย อาตมาไม่รู้สึกว่าตนเองแก่ ก็งงๆว่าตัวเลย ๘๐ ปีมาอย่างไร อาตมาไม่เปลี้ยโหยโรยแรงที่ทำให้รู้สึกว่าอายุ ๘๐ ปี ตั้งแต่เด็ก อาตมารู้สึกว่าคนอายุ ๗๐ ปี ถึง ๘๐ ปี คือคนแก่เพราะคุณตาคุณยายคุณปู่คุณย่าก็หนังเหี่ยวงกๆเงิ่นๆ แต่ท่าทีเราไม่เป็นเช่นนั้นเลย ประมาณเอาเองว่า ๑๘ ปี ได้มีการตรวจสุขภาพทางวิทยาศาสตร์บันทึกไว้เสมอ หมอตรวจทางหัวใจบอกว่าหัวใจเหมือนคนอายุ ๓๐ ปี ส่วนสมองก็ว่าเหมือนคนอายุ ๔๐ ปี ส่วนปอดว่าเหมือนคนอายุ ๔๕ ปี ไปสแกนสมองหัวใจ ก็ได้ผลออกมา ตรวจปอดต้องมาเป่า ตรวจหัวใจก็มาเดินสายพาน ได้ผลออกมาเท่ากับอายุไม่ถึง ๕๐ปี กำลังหนุ่มแน่นเลยนะ กำลังวังชาเต็มที่เลย

หมอเขียว ***พ่อครูมีเทคนิคอย่างไรในการดูแลสุขภาพ และใช้พุทธธรรมในการดูแลสุขภาพอย่างไร***

พ่อครู ใช้ ๘ อ. มี อิทธิบาท คือต้องมีฉันทะ คนทั้งหลายต้องการให้มีอายุยืนยาว แต่วิริยะนี่ ขยันไหม แล้วก็เอาจริง จิตตะ อาตมาว่ามีจิตเท่าไหร่ก็ทุ่มลงไปเลย แค่แปลว่ามีจิตเอาใจใส่จะไม่มีแรงอะไร แต่ว่าถ้า...ถีบใส่เข้าไปเลย มีจิตเท่าไหร่โถมใส่เข้าไปเต็มที่ แล้วเราจะได้คัดเอาเนื้อยิ่งๆ เป็น วิมังสา ปฏิบัติจริงก็เกิดผล เลือกเฟ้นเอง อิทธิบาทนั้นสำคัญ และมาสรุปที่อารมณ์ เป็นการรักษาอารมณ์ เอาไว้พูดตอนหลัง เพราะอารมณ์หรือเวทนาถึงขั้นอุเบกขาสุดยอดเป็นฐานนิพพานก็ต้องรู้เวทนา ๑๐๘ (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ "อัฏฐสตปริยายสูตร" ข้อ ๔๓๑-๔๓๗, ธรรมพุทธสุดลึก ,หน้า ๑๘๖-๒๐๐) ต้องทำให้ดีเสมอ

อาหาร ก็ต้องเข้าใจ อาหารธรรมชาติ อาหารเป็นประโยชน์ตามโภชนาการ แต่ละคนก็ไม่เท่ากันจะไปเอาสูตรตายตัวทุกคนเหมือนกันหมดไม่ได้ แต่ละคนก็ต้องต่างกันไปบ้าง คนนี้ร้อนมาก คนนี้เย็นมาก ตามธาตุของคน ต้องให้เหมาะสม

อากาศ จะต้องมีสิ่งแวดล้อม มีต้นไม้เป็นเครื่องปรับอากาศแบบธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา ลำธาร แม่น้ำ จะให้อากาศที่ได้สัดส่วน ก็ต้องมีความเย็นความร้อนในสถานที่ได้สัดส่วนเหมาะ แต่ทุกวันนี้เขาไม่เข้าใจ กลายเป็นป่าคอนกรีต ป่าเหล็กไปหมดแล้ว จนลมพัดเข้ามาก็หลงทาง น้ำตกเข้ามาไม่รู้จะไหลไปทางไหน ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหลมาในป่าคอนกรีตก็หลงทางหมดแล้ว อาตมาได้พาทำสร้างธรรมชาติตั้งแต่ปฐมอโศกจนตอนนี้ที่ราชธานีอโศกก็พยายามทำ แต่ไม่ใช่ป่าคงคิบเพราะแบคทีเรียของป่าคงคิบคนอยู่ด้วยไม่ได้ ก็ต้องทำให้ได้สัดส่วน สรุปคือ มีอากาศทั้งกันเชื้อโรค ทั้งสัดส่วนที่ดี

ออกกำลังกาย คนมันขี้เกียจจริงๆ บางคนไฟแรงจัดออกกำลังกายเกิน มีคนได้ข่าวว่านายยักษ์ตัวโตออกกำลังกายเกิน อัมพฤกษ์กินแล้ว ส่วนมากจะทำขาด ไม่ค่อยทำทนสักหน่อย การออกกำลังกายต้องให้พอเหมาะ

เอนกาย คือต้องให้พักผ่อนรู้พักรู้เพียร พักไม่มากหรอก แต่เพียรให้มาก ชีวิตคนสมควรพักก็พัก มันเกินก็ทรุดเสื่อม แต่ต้องเข้าใจตนเองและเข็นตัวเองในเรื่องออกกำลังกาย อาตมาออกกำลังกายสามอย่างวนเวียนกันไป หนึ่ง เดินเร็ว ใช้เวลา ๑ชั่วโมง เดินเร็ว ๔๕ นาที แล้วcool down ๑๕ นาที สอง ปั่นจักรยาน (เครื่องออกกำลังกาย) สามโยคะ และมีแถมมาคือคนมานวด คนไหนนวดดีก็ต่อเนื่อง คนไหนนวดไม่ได้ความก็ทีเดียวพอ

เอาพิษออก พวกคุณรู้ดีกว่าอาตมา งานเยอะทำอะไรบ้างมากมายทำให้เหงื่อออกก็ออกกำลังกายแล้ว ดีท็อกซ์ดูดเลือดออกมา(ป้าก้วน) สารพัดก็ไม่ต้องอธิบายมากเพราะเอามะพร้าวห้าวมาขายสวน

อาชีพ ตัวนี้สำคัญ เรื่องอาชีพเป็นพฤติกรรม เป็นงานของมนุษย์ที่ไม่ค่อยคิดว่าเป็นโทษหรือประโยชน์ อาชีพเดี๋ยวนี้เป็นโทษเยอะ อาชีพนักธุรกิจนี่เป็นโทษเยอะ ไม่ต้องพูดถึงค้ายาบ้า ค้าพิษ ค้าอาวุธ ก็เป็นมิจฉาวณิชชา เป็นอาชีพร้ายแรง ทำให้ตนและคนอื่นอายุสั้น แม้แต่อาชีพที่ล่อแหลม ที่ตายไว ก็มีมาก ต้องรู้ว่าอาชีพที่จะให้เรามีอายุยาวยืนคืออย่างไร ยาเคมีทำให้ต้นไม้งาม แต่ตนเองได้รับพิษตนเองก็ตายก่อน ลูกเต้าก็กำพร้า ไปหลงว่าต้องได้เงินทองมาก และอาชีพที่เป็นอบายมุขทำร้ายทำลายคนอื่นเช่น เศรษฐีทำน้ำเหล้า ตัวเขาเองไม่ดื่มเหล้านะ อันนี้อำมหิต รู้อยู่ว่าเหล้าไม่ดีตนเองไม่ดื่ม แต่ก็ทำมาขายมอมเมาคนอื่นเป็นพิษภัย คนแบบนี้คบไม่ได้ คนหน้าเนื้อใจเสือ ตนเองรู้ว่าไม่ดีตนเองยังไม่ดื่ม แต่ฆ่าคนอื่น ทำร้ายคนอื่น เขาก็ร่ำรวยอย่างบาป อย่าไปทำอาชีพแบบนี้เด็ดขาด ชาตินี้คุณอาจมีเงินรักษาชีวิตไปได้ เป็นมนุษย์พืชก็ได้เลย มีเทคโนโลยี มีอวัยวะเทียม มีเงินทองก็ไม่ตายง่าย แต่ชาติต่อไปคุณไม่ได้หอบหัวใจเทียมไปด้วย ก็ได้หัวใจอ่อนแอ จะหนีวิบากตามฤทธิ์เดชวัตถุชาตินี้อาจทำได้ แต่ชาติหน้าทำไม่ได้แน่ เราอย่าทำอาชีพล่อแหลมต่ออุปัทวเหตุตายโหง อาชีพที่เป็นภัยต่อตนและผู้อื่น ต้องเรียนรู้สัมมาอาชีพให้ดีไม่ทำบาปทำวิบากใส่ตัว รู้จักวิธีทำบุญกุศลให้แก่ตนเอง ทำ ๘ อ.มาทำให้รู้สึกว่า ๘๐ ปี คือ ๑๘ ปีพูดคีเข้าเป้าเลย แต่เข้าโกลแล้วอาตมาจะไม่ดีใจเหมือนพวกนักบอลที่เตะเข้าโกล ดีใจตีลังกาคอหักตายเลย อีกหน่อยก็คงมีดีใจช็อคตายเลย

หมอเขียว ***พุทธธรรมหรือธรรมะจะช่วยเสริมให้มีสุขภาพดีอย่างไร***

พ่อครู อาตมาตอบได้เลยว่าธรรมะนี่แหละเป็นสิ่งที่จะทำให้อายุยืน เป็นโอสถทิพย์ที่สุดยอดยิ่งกว่ายาอะไรเลยเพราะธรรมะนั้นมีทั้งอารมณ์ดี เป็นจิตวิญญาณโดยตรง และมี

ปัญญารู้สัปปุริสธรรม (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๓ "ธัมมัญญู สูตร" ข้อ ๖๕, ธรรมพุทธสุดลึก, หน้า ๑๑๗) รู้จักอะไรเป็นพิษหรือคุณ อันไหนจะเสริมหรือถ่วง จะเข้าใจมีปัญญารู้จะเลือกเฟ้นให้ร่างกายอย่างได้สัดส่วนพอเหมาะ ธรรมะจึงมีทั้งปัญญาและเจโตทำให้ชีวิตยืนยาวได้จริงๆ ที่เขาพูดกันว่าถ้าใครท่องโพชฌงค์ ๗ (พระไตรปิฎก เล่ม ๑๘ "จักกวัตติสูตร" ข้อ ๕๐๕-๕๐๗ ,ธรรมพุทธสุดลึก ,หน้า ๑๐๘) เมื่อมีสติแล้ว มีสติสัมโพชฌงค์ ต้องเรียนรู้ขณะมีผัสสะ ให้มีสติเป็นพลังงานที่ชื่อว่า สติ (สต แปลว่าร้อย) ครบเหตุปัจจัย เมื่อมีสติแล้วก็ใช้ธาตุรู้ ให้รู้ทั้งนอกและใน อ่านให้รวมหมดเรียกว่า กาย รู้สัมผัสแตะต้อง เมื่อมีสัมผัสก็เกิดองค์รวมเป็นธรรมชาติ เรียกว่า สังขาร คือการปรุงแต่ง ปรุงแล้วเกิดสังขาร เป็น เวทนา ถ้าไม่ได้ศึกษาก็ไม่ได้ตามรู้เวทนาองค์รวมก็เป็นสังขารผี มีกิเลสเป็นหัวหน้าใหญ่ เราจึงต้องทำสติให้เข้าไปรู้เข้าไปจากนอกเข้าหาใจ ตามรู้ว่ามีอะไรเป็นเหตุ คือ สราคะ สโทสะ สโมหะ (ในหัวข้อ เจโตปริยญาณ ๑๖ คือความรู้รอบถ้วนในสภาวะของจิต พระไตรปิฎกเล่ม ๘ " อัมพัฏฐสูตร" ข้อ ๑๖๓ ,ธรรมพุทธสุดลึก, หน้า ๑๘๖-๑๘๗) อ่านให้ออก ว่าอะไรคือเหตุ องค์รวมนี่เรียกว่า กาย มีสติรู้ควบคุมกายได้ทุกอิริยาบถก็เป็น กายคตาสติ แล้วรู้เข้าไปจากนอกเข้าหาใน ทั้งรูปและอรูปเข้าไปถึงภายในเลยอยู่ใน วิโมกข์ ๘ (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐"มหานิทานสูตร"ข้อ ๖๖,ธรรมพุทธสุดลึก, หน้า ๑๓๖-๑๓๗) รู้ อานาปานสติ (อยู่ในหัวข้อ สติปัฏฐาน ๔ พระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ "มหาสติปัฏฐานสูตร" ข้อ ๒๗๓-๒๘๔, ธรรมพุทธสุดลึก ,หน้า ๔๖-๔๗) คือสติมีตลอดเท่าที่คุณมีลมหายใจเข้าออก ต้องมีสติกำกับตลอด อย่าแยกกายคตาสติกับอานาปานสติออกจากกัน ต้องทำงานร่วมกันเสมอต้องอ่านจากนอกเข้าหาใจให้รู้มุมเหลี่ยมทุกแง่ทุกเชิงของลมหายใจ คือกายนั้นเอง คุณทิ้งกองลมไม่ได้ คือทิ้งภายนอกไม่ได้ เขาเข้าใจไม่ได้ก็เลยไปมโนมยอัตตา (อยู่ในหัวข้อ อัตตา ๓ พระไตรปิฎก เล่ม ๘ "โปฏฐปาทสูตร" ข้อ ๓๐๒ ,ธรรมพุทธสุดลึก ,หน้า ๒๕)ไปปรุงแต่งสร้างลมต่างๆ เคลื่อนไปมา ออกนอกรีต พระพุทธเจ้าเลยแล้วนิยมชมชื่นกันว่าเก่ง พวกเก่งทางวาโย เก่งทางกองลม มันเป็นพลังจิตที่ใช้นอกรีต เป็นอิทธิวิธี

เราสามารถทำตามพระพุทธเจ้าสอนรู้องค์ประกอบทั้งนอกและใน กายปฏิสังเวที (รู้แจ้งกาย (กองลม) ในหัวข้ออานาปานสติ ๑๖, พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ "อานาปานสติสูตร" ข้อ ๒๘๘ ,ธรรมพุทธสุดลึก, หน้า ๑๘๙-๑๙๐) แล้วทำให้ระงับ ปัสสังภยัง (ธรรมพุทธสุดลึก ,เรื่องเดิม ,หน้า ๑๘๙) ระงับอะไรไม่ใช่ว่า กาย คือร่าง ไม่ให้กระดุกกระดิก แม้หนักเข้าลมหายใจก็ให้หยุด ก็ตายสิจ๊ะ กาย ไม่ได้หมายถึงวัตถุแต่ กาย นี่หมายถึง จิต กายนี่แหละคือองค์ประกอบของรูปนาม ที่รับรู้มา แล้วกายต้องใช้จิตรับรู้ **กายนี่แหละคือจิต** คือองค์รวมของเวทนา สัญญา สังขาร หรือตัววิญญาณนั่นแหละ คือ กาย ต้องรู้เข้าไปในเวทนาคือ ราคะ โทสะ โมหะ ที่เป็นสมุทัย กำจัดได้ก็ระงับกาย หมายเอาองค์รวมทั้งนอกและในเมื่อทำได้ก็รู้จักจิตสังขาร คือเอาเฉพาะตัวจิต เน้นเข้าในจิต เน้นรูป อรูปแต่ไม่ทิ้งข้างนอก เน้นสัญญากำหนดรู้ อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา จิตแยกเป็นเจตสิกต่างๆ มากมาย ที่เขาแยกกัน

เมื่อเราสามารถสงบระงับกิเลสได้ในจิตก็มาระงับ ในรูป และอรูป สุดท้ายทำจิตให้อภิปปโมทยัง มีสมาทหัง ,สมาทหัง คือ สดชื่น แข็งแรง แกล้วกล้า อาจหาญ แข็งแรง นี่คือ อานาปานสติ ๑๖ ขั้น (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ "อานาปา- นสติสูตร" ข้อ ๒๘๘, ธรรมพุทธสุดลึก ,หน้า ๑๘๙-๑๙๐) แล้วเหลืออีก ๔ คือต้องรู้ อนิจจานุปัสสี (พิจารณาตามเห็นความไม่เที่ยงของกิเลส) วิราคานุปัสสี (พิจารณาตามเห็นความคลายกำหนัด) นิโรธานุปัสสี (พิจารณาตามเห็นความดับกิเลส) ปฏินิสสัคคานุปัสสี (พิจารณาตามเห็นความสละคืน (สลัดทิ้ง)กิเลส ไม่ใช่รู้แค่ตอนหลับตาว่ามันไม่เที่ยง แม้วัตถุก็ไม่เที่ยง อารมณ์เราก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป นานนับชาติ เห็นอนิจจานุปัสสีแล้วเราสามารถทำกิเลสสงบระงับได้ก็รู้ว่าทำได้ ก็รู้ว่าสามารถสำรอกกิเลส ตามเห็นได้ว่ากิเลสถูกชำระก็อ่านออกว่าทำจิตวิมุตินิโรธ ก็ทำทวนทำซ้ำต่อไป ให้แข็งแรงเป็นสุขอย่างวูปสโมสุข เป็นเนกขัมมสิต (คือความรู้สึกอย่างนักบวช ในหัวข้อ **เนกขัมมสิตเวทนา ๑๘**, ธรรมพุทธสุดลึก หน้า ๑๘๘)ไม่ใช่สุขได้บำเรอกิเลสเป็นเคหสิต (คือ ความรู้สึกอย่างชาวบ้าน ในหัวข้อ เคหสิตเวทนา ๑๘, ธรรมพุทธสุดลึก หน้า ๑๘๘) โสมนัสเวทนา แล้วก็รักษาผล เป็นอนุรักขนาปธาน (คือเพียรรักษาบุญที่เกิดแล้ว ในหัวข้อ **สัมมัปปธาน ๔** ,พระไตรปิฎกเล่ม ๒๑"ปธานสูตร" ข้อ ๑๓ ,ธรรมพุทธสุดลึก หน้า ๔๘) แล้วทำซ้ำทำบ่อยให้มากๆๆๆ จนมันล้นเกินก็ไม่เป็นไร ส่วนมากจะขาด แล้วตัดสินฅนเป็นอรหันต์เร็วไป

เนื้อแท้ของจิตพุทธจะมี มุทุภูตธาตุ (ธาตุแห่งการรู้อย่างไว อย่างอ่อนโยน อย่างฉลาด และสามารถปรับได้ในหัวข้อ องค์คุณอุเบกขา ๕, พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ "ธาตุวิภังคสูตร" ข้อ ๖๘๐, ธรรมพุทธสุดลึก ,หน้า ๘๓)อย่างมี ชวนจิต (จิตที่แววไว เร็วไว) มี มุทุ ปรับได้เร็วไว มี กัมมัญญาเหมาะควรแก่การงาน (ธรรมพุทธสุดลึก, เรื่องเดิม,หน้า ๘๓) ถ้ามีเหตุปัจจัยเข้ามากระทบเราก็ขาวสะอาดได้เช่นเดิม จิตก็ดีขึ้น ทั้งขันธ์ ๕ ก็สะอาดขึ้น เป็น กาย ปัสสัทธิ (ความสงบแห่งกองเจตสิก :tranquility of mental body ในหัวข้อ เจตสิก ๕๒ หมวด โสภณเจตสิก ๒๕ คือ เจตสิกฝ่ายดีงาม, อ้างใน พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต กรุงเทพฯ:

เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕ (พิมพ์ครั้งที่๘) , หน้า๒๗๕) เป็น กายปาคุญญตา (ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก : proficiency of mental body, พระพรหมคุณาภรณ์ ,เรื่องเดิม,หน้า ๒๘๐) แล้วก็เอาประกอบการงานโดยมีญาณปัญญาเลือกเฟ้น ก็จะไปควบคุมกรรม เป็น กัมมัญญตา (ความควรแก่การงาน : adaptability, ใน อุปาทรูป ๒๔, พระพรหมคุณาภรณ์ ,เล่มเดิม, หน้า ๗๓) เหมาะสม เหมาะควรก็จะรู้สัปปุริสธรรม (ธรรมพุทธสุดลึก, อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๗) ได้เหมาะควรได้ลงตัวได้สัดส่วน ทุกเวลาที่ตัดกิเลสได้คือ บุญ คนไทยเอาคำว่า **บุญ** ไปเพี้ยนกลายเป็น **กุศล** บุญกลายเป็นคุณงามความดีแบบโลกีย์ แค่ขัดส้วมก็เป็นคุณงามความดี แต่บุญไม่ใช่แค่ กายกรรม วจีกรรม แต่ **บุญ** คือการชำระจิตสันดานให้หมดจด ภาษาบาลีกำกับว่า บุญ คือ สัตตานัง ปุณาติ วิโสเทติ คือต้องชำระกิเลสในจิตสันดานหมดจด

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ (คือ ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้, พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ "ปาสาทิกสูตร" ข้อ ๑๐๘ ,ธรรมพุทธสุดลึก ,หน้า๑๘๒) ตั้งแต่ กายในกาย ไปจนถึง อุเบกขา เราจะเกิด สัมมาสมาธิ สัมมาวิมุติ ทุกวันนี้ไม่เข้าหลักเกณฑ์แล้วแม้แต่คำว่ากายก็ไม่เข้าใจ ไปคิดว่าคือร่าง เท่านั้น **แต่ที่จริง กาย ก็คือ จิต กาย คือ องค์ประชุม ของ เวทนา สัญญา สังขาร** เราต้องอ่านรู้กาย โดยเฉพาะกายสังขาร วจีสังขาร จิตสังขาร

อ่านรู้ถึงธาตุของความเพียรทั้ง ๗ คือ อารัพภธาตุ (ริเริ่มคิด) อารัมภธาตุ (ตั้งต้นเพียร) นิกกมธาตุ (เพียรไม่หยุดยั้ง) ปรักกัมมธาตุ (บากบั่นมุ่งมั่นเพียร) ถามธาตุ (เรี่ยวแรงเพียรแข็งแกร่ง) ธิติธาตุ (ความเพียรตั้งมั่น) อุปักกมธาตุ (ความเพียรในจิตสำเร็จผลบริบูรณ์) (อรรถกถาแปลเล่ม ๓๐ " กายสูตร " หน้า ๑๘๔ ,อรรถกถาแปลเล่ม ๗๕ " จิตตุปปาทกัณฑ์ " หน้า ๓๘๕ , สมาธิพุทธ " สังกัปปะ " หน้า ๓๕๘-๓๖๐, ธรรมพุทธสุดลึก, หน้า ๑๐๘) จะเกิดพลังงานแบบนี้จากภายในออกมาข้างนอก เริ่มแต่ ตักกะ ก็ต้องจัดการเหตุคือ กาม กับ พยาบาท กำจัดโดยมี วิตักกะ(ความตริตรึก: applied thought) วิจัยวิจาร (ความตรอง หรือพิจารณา:sustained thought) (พระพรหมคุณาภรณ์ เล่มเดิม หน้า ๒๗๘) ให้เกิดกิเลสลด กำจัดมันได้ วิ คือการทำอะไรที่ไม่ควรมีให้ออกไปได้ วิเศษ **วิ มีความหมายทั้งเจริญและกำจัดออก** ปหานกิเลสออก เป็นสังกัปปะ แล้วมาที่ อัปปนา (ความแน่วแน่) เป็นองค์ธรรมใหม่ที่จัดสรร ก็มาคุมกับ อัปปนา ถ้ากิเลสมากก็คุมกันมากหน่อย กับ พยัปปนา (ความแนบเนียน) ถ้ากิเลสน้อยก็คุมกันน้อยหน่อยจนกิเลสหมด แล้วผ่านมาเป็น วจีสังขาร (เตรียมพูด) (ในหัวข้อ สัมมาสังกัปปะที่เป็นอนาสวะ ๗ คือความดำริถูกต้องที่ไม่มีกิเลสแล้ว ๑. ความตรึก (ตักโก) ๒. ความตริตรึก (วิตักโก) ๓.ความดำริ (สังกัปโป) ๔. ความแน่วแน่ (อัปปนา) ๕. ความแนบเนียน (พยัปปนา) ๖. ความปักใจมั่น (เจตโส อภินิโรปน) ๗. เตรียมพูด (วจีสังขาโร) พระไตรปิฎก เล่ม ๑๔ "มหาจัตตารีสกสูตร" ข้อ ๒๖๓, ธรรมพุทธสุดลึก, หน้า ๑๑๗- ๑๑๘) ได้เป็นผลลัพธ์ ที่ไม่มีกิเลสเข้าร่วมแล้วก็รอแต่ว่าจะสั่งออกมาเป็น กายกรรม วจีกรรม หรือกัมมันตะหรือเป็นอาชีวะ เลยก็อนุโลมปฏิโลมได้ โดยตนเองบริสุทธิ์อยู่ แต่อนุโลมเขาเป็นกายกรรม วจีกรรมที่ให้แก่เขา ทำงานกับสังคมได้อย่างจัดสรรได้ คุณต้องมีพลังที่จะจัดสรรได้ ถ้าข้างนอกอ่อนแอมากแล้วคุณก็อ่อนแอต่อโลกธรรม คุณก็แย่สิ แต่ถ้าคุณไม่หวั่นไหว ต่อนางตัณหา ราคะ อรตี คุณก็ทำงานได้ อนุโลมได้เรามีสติสัมปชัญญะ จึงเจริญเป็น สัมปชานะ สัมปาเทติ สัมปัชชติ สัมปัชชลติ สัมปัตตะ สัมปันนะ (ในงานพุทธาภิเษก สุดยอดปาฏิหาริย์ ครั้งที่ ๓๗ ณ พุทธสถานศาลีอโศก พ่อครู สมณะโพธิรักษ์ ได้อธิบายนิยามของคำดังกล่าว อันเป็นลีลาต่อเนื่องจาก สติ และได้เพิ่ม เติมอีก๓คำ คือ สัมปาเปติ สัมปฏิสังขา และ สัมปฏิเวธ โดยอธิบายนิยามของคำทั้งหมด ดังนี้

สัมปชานะ : ความรู้สึกตัวในการปฏิบัติอยู่ สัมปาเทติ : เหตุไปสู่การละเลง ?เพื่อสัมปัชชติ สัมปัชชติ : ความรู้จากการแยกแยะ ขจัด สัมปาเปติ :การสังเคราะห์กันขึ้นอย่างอวจร สัมปฏิสังขา: ญาณรู้จักการทบทวน กระทำซ้ำ สัมปัชชลติ: เข้าสู่การโหมไหม้ สว่าง เรืองรอง สัมปัตตะ ,สัมปันนะ :การเข้าบรรลุผล สัมปฏิเวธ : ความรู้ที่รู้แจ้งแทงตลอด สัมปชัญญะ: ความระลึกรู้ตัวต่อจากสติ , ธรรมที่เป็นพุทธ ตอน ๑ ๕๖๐๒๒๕, สรุปเนื้อหาทำวัตรเช้า โดยพ่อครู สมณะโพธิรักษ์ , กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ , www.asoke.info/Book 560225.html) สามารถเรียนรู้ถึงกามภพ รูปภพ อรูปภพ ก็ละล้างไปตามลำดับ งามใน เบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย ลาดลุ่มเหมือนฝั่งทะเลไม่ต้อง

วกวนเก็บตามหลังทำให้ละเอียดไปตามลำดับ ตั้งแต่โลกอบาย รู้จักวิธีการทำ ทำให้มันลดได้อย่างนี้ กิเลสตัวไหนก็แล้วแต่ อันนี้เป็นอบายมุข หรือกิเลสกามเรามันแรง เราก็ทำอันนี้ หรือโทสะเรามันแรงอันนี้ ยิ่งมีคู่อาฆาต เลยเราก็ต้องปฏิบัติให้สำคัญ นายคนนี้มีวิบากกันมาหลายชาติ เจอหน้ากันก็ทุกที เราก็ต้องจัดการที่จิตเรา เจอหน้าก็ต้องอ่านให้ทัน อย่างน้อยวิกขัมภนปหาน กดข่มมันก่อน (extinction by suppression พระพรหมคุณาภรณ์,เล่มเดิม, หน้า ๑๖๖)จะให้ดีก็มี วิปัสสนาญาณ มันไม่เที่ยง ต้องอ่านอาการจิตว่า อภัย เป็นเช่นนี้ เลิกอย่าจองเวรถือสา อย่าไปต่ออีก สร้างเวรกรรมอีก เอาให้ว่างวางปล่อยให้ได้ลดละไปหรือไปปฏิพัทธ์ส้มสุกลูกไม้ อ่านจิตเรา ทั้งกระทบ วัตถุ บุคคล ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ตาม

ใครเคยโกรธตะหลิวไหม เคาะมันจนหัก หาใหม่ก็ค่อยยังชั่วหรือแย่กว่าเก่าก็จองเวรอันใหม่อีก จะเอาให้ได้ดังใจกู ตะหลิวมันรู้เรื่องกับเราที่ไหนนี่คือสิ่งต่างๆที่กระทบสัมผัสแล้วเกิดราคะ โทสะ โสดาบัน ทำกิเลสลดได้ แล้วก็มา สกิทาคามี อบายมุขเราหมดก็ทำไปตามสูตรโครงสร้างที่เราทำเป็นแล้ว ทำตั้งแต่กามภพ สมมุติว่าลดได้แล้วเป็นอนาคามีก็ไม่ได้ไปนั่งหลับตา แต่ว่ากระทบสัมผัสแล้วข้างนอกเราไม่แล้ว จิตเรารู้ดี หิริเต็ม โอตตัปปะเต็ม เหลือแต่ระริกระรี้ในจิตมี รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา ที่เหลืออยู่ก็ไปตามลำดับ ทำให้ชัดเจนให้พ้น เนวสัญญานาสัญญายตนะ (เข้าถึงสภาวะหมายรู้ก็ไม่ใช่ ไม่รู้ก็ไม่ใช่ ในหัวข้อ อรูปฌาน ๔ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ "โมคคัลลานสังยุตต์" ข้อ ๕๑๘ ,ธรรมพุทธสุดลึก ,หน้า ๔๒) ก็พ้นสังโยชน์ สุดท้ายอวิชชาสังโยชน์ (คือความเขลา ไม่รู้แจ้งในอริยสัจสี่ ในหัวข้อ อุทธัมภาคิยสังโยชน์ ๕ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ "สังคีติสูตร" ข้อ ๒๘๕, ธรรมพุทธสุดลึก ,หน้า ๘๗) จึงบริบูรณ์ไปตามลำดับจากองค์ประชุมภายนอกสู่รูปจิตและอรูปจิตตามลำดับ คุณก็ทำให้กิเลสลดได้หมดได้แต่ก็ยังเหลือกายอยู่***กิเลสหมดก็เป็นพระอรหันต์***

โพธิปักขิยธรรม (ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ "ปาสาทิกสูตร" ข้อ ๑๐๘, ธรรมพุทธสุดลึก ,หน้า ๑๘๒)จึงยืนบนฐานโพชฌงค์ ๗ (ปุริสภาวะ) และมรรคองค์ ๘ (อิตถีภาวะ) มรรค เป็นตัวสร้างเรื่องเป็นอิตถีภาวะทั้ง อาชีพ การงาน วาจา ความคิด เราก็ทำไปตามลำดับไม่ใช่ว่าไปดับอิตถีภาวะหมด ก็ทำไปให้วิจัยรู้เหตุดับเหตุ โพชฌงค์ ๗ (องค์แห่งการตรัสรู้ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ " จักกวัตติสูตร" ข้อ ๕๐๕-๕๐๗ , ธรรมพุทธสุดลึก หน้า ๘๓) เก่งเป็นจอมยุทธ พอศัตรูมายิ้มเท่านั้นศัตรูก็ตาย เก่งอีก แค่มองศัตรูก็ตาย หรือศัตรูมาสัมผัสเราก็ตายหรือยอมสยบทันที คือสุดยอดแห่งวรยุทธนี่สุดยอดผู้ใดสามารถทำได้ ใครว่าไม่เป็นอรหันต์ก็ช่างมัน จบ

หมอเขียว พ่อครูมีเทคนิคธรรมะยุทธศาสตร์ในการสร้างคนให้เป็นจิตอาสาอย่างไร

พ่อครู อาตมาไม่ต้องออกแบบ อาตมาทำตามพระพุทธเจ้า ดูตำราที่มีของพระพุทธเจ้าก็เอามาจัดการ อาตมาเรียบเรียงไม่ได้ มันมากมายเยอะแยะ ก็ดูตามองค์ประกอบเหมาะสมจัดการให้ได้สัดส่วน พยายามใช้สัปปุริสธรรม (ธรรมพุทธสุดลึก หน้า ๑๑๗) รู้จักนิรุตติปฏิสัมภิทา (รู้แตกฉานในภาษา) (ในหัวข้อปฏิสัมภิทา ๔ คือความรู้แตกฉาน ๔ ด้าน อีก ๓ ด้าน คือ อัตถปฏิสัมภิทา รู้แตกฉานในเนื้อหาสาระ ธัมมปฏิสัมภิทา รู้แตกฉานในธรรมะและ ปฏิภาณปฏิสัมภิทา รู้แตกฉานในไหวพริบ พระไตรปิฎกเล่ม ๒๐ " สัญเจตนิยวรรค" ข้อ ๑๗๒ ,ธรรมพุทธสุดลึก,หน้า ๓๕) สอบจากพระไตรปิฎก อาตมาไม่อ่านอรรถกถาจารย์ แต่ดีๆก็มี อะไรใช้ได้ก็เอามาทำใช้ ภูมิตนเป็นเครื่องตัดสินทำมา ๔๔ ปีแล้ว ทำมาแต่เป็นฆราวาสแต่คนไม่ยอมรับ ถามว่ามีเหตุปัจจัยอย่างไรก็ตอบไม่หมด แต่โครงสร้างอะไรเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ให้จัดการไปตามเหมาะ ก็มีศีลข้อ ๑ จัดการโทสะมูล ศีลข้อ ๒ จัดการโลภะมูล ศีลข้อ ๓ จัดการราคะมูล ศีลข้อ ๕ กำจัดโมหะ โลภะต้องการมาให้ตน ราคะเอาให้ได้มาเสพรส มีนัยต่างกันแค่นี้ ส่วนโทสะคือความไม่ปรารถนาดีทำร้ายฆ่าแกงโกรธเคืองกัน ไม่สบายใจ ก็อ่านใจรู้ใจ คนนี้เหมาะสมกับศีล ๕ ก็จัดการ ฉันจะลดโทสะราคะของฉันอย่างนี้ก็กำหนดเอา ส่วนศีลข้อ ๔ คุณต้องไม่โกหกก่อนแล้วค่อยละโดยละเอียดเพิ่มขึ้น ก็ใช้โครงสร้างศีล สมาธิ ปัญญา และมีจรณะ ๑๕ (ธรรมพุทธสุดลึกหน้า ๑๘๓) อีก

คุณต้องมีศีลเป็นตัวหลัก และตัวปฏิบัติ คือ สำรวมอินทรีย์ (ระวัง ตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โภชเนมัตตัญญุตา (รู้ประมาณในการบริโภค) ชาคริยานุโยคะ (การหมั่นทำความตื่นอยู่เสมอ) (ในหัวข้อ อปัณณก ปฏิปทา ๓ คือข้อปฏิบัติไม่ผิดเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ พระไตรปิฎกเล่ม ๒๐" อปัณณกสูตร" ข้อ ๔๕๕, ธรรมพุทธสุดลึก, หน้า ๒๔) ต้องสำรวมให้ดีเพราะคุณเสพนิวรณ์เป็นอาหารตลอดเวลาหากไม่ได้สังวรสำรวมไม่ให้กิเลสเข้าไปบงการเราทำกรรมเลว จะควบคุมไม่ให้มีทุจริต ๓ (กายทุจริต ประพฤติชั่วด้วยกาย มี ๓ คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน และ กาเมสุมิจฉาจาร วจีทุจริต ประพฤติชั่วด้วยวาจา มี ๔ คือ มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา และสัมผัพปลาปะ มโนทุจริต ประพฤติชั่วด้วยใจ มี ๓ คือ อภิชฌา พยาบาท และมิจฉาทิฏฐิ พระพรหมคุณาภรณ์ ,เล่มเดิม, หน้า ๙๐ และ อกุศลกรรมบท ๑๐ ,หน้า ๒๓๕- ๒๓๖) ได้ก็ต้องมีต่อ

สำรวมอินทรีย์ มีสติสัมปชัญญะ ทำใจในใจโยนิโสมนสิการ เป็นทำใจให้ลดกิเลสเป็น ใครทำใจเป็นก็ได้ ใครทำใจในใจเป็นคนนั้นมีโอกาสได้นิพพานแน่นอน ใครทำใจเป็นก็มีสัมมาทิฏฐิ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ปรโตโฆษะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น) และโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคายพิจารณาลงไปถึงที่เกิด) (ในหัวข้อ ปัจจัยเกิดสัมมาทิฏฐิ ๒ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๒ "มหาเวทัลสูตร" ข้อ ๔๘๗, ธรรมพุทธสุดลึก, หน้า๑๑)

หมอเขียว ***เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นจะทำอย่างไร***

พ่อครู ***หนึ่ง*** เอายาเม็ดแรกเลยทุกคนพอเกิดการขัดแย้งขึ้นมาทุกคน **หยุด** แล้ว **ยอม** นี่คือยาเม็ดแรกมันไม่ได้ก็ต้องกดข่มมันไป ***สอง*** เอามาวิจัย วิจาร ตกลงกันสัมมนากันสุดท้ายตกลงกันไม่ได้ก็ต้องโหวต เยภุยยสิกา (การระงับข้อขัดแย้งด้วยเสียงข้างมาก) เมื่อคะแนนเสียงชัดเจนก็เอาตัวนั้น อย่ามีตัวตนเอาตัวตนเป็นหลัก ต้องเคารพหมู่ให้เกียรติทุกคนเพราะเราเลือกแล้วว่าหมู่นี้ดี ไม่ใช่ว่าคุณไปโหวตที่อื่นคนมาจากทุกทิศจากนรกขุมไหนแล้วมาโหวตร่วมกันอย่างนั้นอาตมาไม่เอามันต้องคัดเลือกคนเข้ามาเป็นสภา ที่รวมกัน ที่ใดไม่มีบัณฑิตที่นั่นไม่ใช่สภา ใครจะเข้ามาเราต้องคัดเฟ้นกัน ถ้าสรุปมติได้เป็นเอกฉันท์ก็ไม่ต้องโหวต หรือว่าสุดท้ายต้องโหวตก็ทำ ประธานต้องอย่าอคติ ไม่บังคับใคร ถ้าบังคับก็เผด็จการตลอดเวลาไม่ได้เรื่องต้องพยายามต้องหมั่นพร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก เมื่อประชุมกันเอาออกมาเทกันให้หมด แล้วมีมติ จะต้องโหวตก็โหวต ไม่ต้องโหวต ตกลงกันได้ก็จบ ออกจากห้องประชุมแล้วทำตามมติ เก็บความคิดของตนไป ไม่เอาตามความคิดตน เอาตามหมู่ สังคมทุกสังคมต้องมีความขัดแย้ง สังคมใดไม่มีการขัดแย้งเลยอันนั้นเป็นสังคมควาย มันต้องมีความขัดแย้งอันพอเหมาะแม้จะเป็นทิศทางเดียวกัน อินทรีย์ไม่เท่ากันจึงมีความขัดแย้งอันพอเหมาะ ความสามัคคีคือความขัดแย้งอันพอเหมาะ เอาตามมติหมู่

หมอเขียว ***เกี่ยวกับน้ำปัสสาวะบำบัดพ่อครูมีความเห็นอย่างไร***

พ่อครู น้ำปัสสาวะเป็นน้ำที่สังเคราะห์ออกมาจากตัวคน ในทางแพทย์สมัยใหม่บอกว่าเป็นสิ่งสกปรก แต่พระพุทธเจ้าว่าเป็นสิ่งที่เป็นยา เราเชื่อหมอพระพุทธเจ้า อาตมาก็ทดสอบมานานปีแล้ว อาตมาก็ดื่มน้ำปัสสาวะแต่อาตมาไม่มีโรค ก็เลยไม่ได้พิสูจน์อะไร ว่ามันช่วยโรคอะไรบ้าง แต่ตั้งข้อสังเกตว่ายังไม่มีใครเลยดื่มแล้วบอกว่าน้ำปัสสาวะเป็นเหตุให้เกิดโรคอะไร มีแต่อ้วกเพราะมีอุปาทาน ทุกวันนี้ก็เลยไม่ค่อยได้ดื่ม แต่สปา ปัสสาวะใส่ขวดไว้ แล้วก็เอาไปสปา คือใช้อาบ สปาหลายที ต่อวันแล้วจะออกนอกสถานที่ พบแขกก็หยุด อาบน้ำเสร็จก็หยุดสปาในวันนั้นแล้วก็ทำอีกในวันต่อไป ถ้าทิ้งค้างไว้หมักไว้ก็มีกลิ่น มันก็กลิ่นของเราแบคทีเรียมาร่วมก็เรื่องของมัน สปามาแล้วก็ดูดีบางคนก็สังเกตว่ากระหายไป

เรื่องไอนี่อาตมาก็ไปพบมาหลายหมอแล้วหลายปีเข้า หมอพจน์ก็บอกว่า เป็น aging อายุมาก อาตมาก็ต้องยอมรับว่าเป็นวิบากเพราะไปพบแพทย์เฉพาะทางมาที่ยอดที่สุดแล้วก็ไม่รู้ หาเหตุไม่ได้ก็เลยรักษามาตามเรื่อง รักษาตามอาการมาเรื่อย ก็ไม่รู้เหตุ ก็คาราคาซังมาเรื่อย อาตมาก็ไอเป็นกิจประจำของอาตมาเอง คันคอมาจากอะไรก็ไม่รู้ ไปโทษอาหารเครื่องดื่มก็ไม่น่าใช่ สรุปแล้ว let it be

หมอเขียว ***คนเราส่วนใหญ่ก็มีโรคภัยไข้เจ็บบางคนเป็นหนักพอเป็นหนักแล้วใจเสีย***

พ่อครู จิตใจไม่ดีก็จะทรุด ยกตัวอย่างโยมปราณีหมอบอกเป็นมะเร็งปอด อีก ๖ เดือนจะตาย แต่โยมเขาคบหาชาวอโศกก็ทำให้ใจเบิกบานอารมณ์ดี กินน้ำฉี่ กินอาหารธรรมชาติ ทำไปได้ตลอดจนเดี๋ยวนี้หมอบอกว่าจะตายแต่แกก็ยังอยู่ ตั้งแต่หมอบอกตอนอายุ ๖๐ปี จนอายุ ๘๒ ปีก็ไม่ตาย ไปตรวจก็ไม่เจอเนื้องอก แกก็ปักใจว่าหายเพราะปัสสาวะ แต่อาตมาว่าเพราะหลายประการ มีจิตใจดี อาหารดี ออกกำลังกายดี ผีมะเร็งก็หายไป

หมอเขียว ***หลายครั้งพ่อครูโปรดคนใกล้ตายบอกว่าให้*** ปล่อยวางๆ คืออย่างไร

พ่อครู คำว่า ปล่อยวาง ก็คือรักษาพลังงาน การมีจิตต้านก็เสียพลังงาน ให้เอาพลังงานที่เสียคืนมาปล่อยให้จิตปรุงแต่งโดยไม่มีอะไรทำให้เสียพลังงาน กายก็ปรุงตามธรรมชาติ ตัวคนนี่เป็นพลังงานที่รักษาตัวเองเก่งที่สุด มันมีหน้าที่ทำให้สมดุลอย่างดีที่สุดถ้าไม่มีอะไรกวนมันทำงานไปตามยถากรรม

หมอเขียว ***จิตดีนี่จะมีฤทธิ์เร็วที่สุด***

พ่อครู พระพุทธเจ้าว่า มโนปุพพังคมา ธัมมา ใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธาน หมอปัจจุบันก็ยอมรับว่า ถ้าใจดี กว่า ๖๐ % ก็หายได้แล้ว ใจนี่เหนือกว่าอวัยวะ ๓๒ ใจเป็นใหญ่ หากทำใจได้และทำองค์ประชุมดิน น้ำไฟ ลมด้วย คุณพยายามเรียนรู้แล้วช่วยมันอีกก็หายดีได้ เรียนทั้งนอกและในทั้งใจและกาย

ทางโลกเขาเรียนรู้ร่างได้เล็กละเอียด แต่ใจไม่ค่อยรู้ ทั้งที่ยอมรับว่าใจเป็นเหตุกว่า ๖๐ % เราก็ยอมรับหมอทางกายด้วย แต่ใจเราก็จะทำได้เก่งกว่าด้วย จะช่วยได้ดีมาก หมอที่เขาใช้พลังเช่นโยเร พลังจักรวาล ก็ทำที่ใจเป็นตัวหลัก คนที่ยอมรับให้รักษาก็คือใจเขายอมรับให้รักษาแล้วแต่ภาวะที่ต้านบางทีก็ทำงานได้เร็วอีกนะ อาตมาเคยทำสะกดจิตบางคนต้านแต่ก็สะกดได้ง่ายมาก มันโผล่มาเลย ถ้าแรงไม่มาก หากแรงมากก็ยาก แต่ถ้าไม่ต้านเลยบางทีหาไม่เจอมันไม่มี"

แรงให้สัมผัสเลย

การรักษาทางสายพลังงานก็มีค่อยสะสมความรู้ไปอาตมาไม่เก่งพอจะอธิบายได้ ก็ค่อยเรียนรู้ไปชาตินี้อาตมาแสดงเป็นตัวละครของโลก คือ ตัวละครแสดงความรู้ธรรมะไม่ได้แสดงความรู้ทางโลก ความรู้ทางโลกอาตมาจะน้อย แต่เพื่อพิสูจน์ความรู้ทางธรรมก็พยายามรวบรวมเท่าที่สื่อได้ คุณเรียนมาทางนี้ดีแล้วให้ได้ปริญาโท ปริญญาเอกก็จะได้ใช้ประโยชน์ ข้อสำคัญละกิเลสให้ได้ ละกิเลสได้ก็จะทำประโยชน์แก่โลกได้มหาศาล

พวกเรารวมตัวกันก็คือย่างหมอเขียวทำมีรูปธรรมมากกว่าที่อาตมาทำ โดยตั้งตัวแกนเป็นโรคภัยไข้เจ็บเป็นฐานนำพาก็เลยมากันมากเพราะทุกคนกลัวโรคกันก็เลยเป็นแพทย์ที่สังเคราะห์ร่วมกันทั้งกายและจิต เขาหาว่าศาสนาพุทธไม่เป็นศาสนาเพราะไม่เอาวิญญาณแต่ที่จริงศาสนาพุทธนั้นเรียนรู้จิตเจตสิกมากที่สุด ศาสนาไหนจะจำแนกจิตเจตสิกได้ละเอียดเท่าศาสนาพุทธ มีถึงแยกเป็น ๑๒๑ จะบอกว่าศาสนาพุทธไม่มีเรื่องจิตวิญญาณนั้นผิดแล้ว แต่ศาสนาเขามีแต่จิตที่ไม่รู้จักจิต แต่ของพุทธรู้ว่าจะเอาจิตวิญญาณมาใช้เมื่อไหร่ก็เมื่อกระทบสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ ก็เกิดวิญญาณ แล้วทำวิญญาณให้เป็นปรมาตมัน คือจิตสะอาดที่สุด มีปัญญาธิคุณ กรุณาธิคุณ วิสุทธิคุณ คือ ตรีมูรติ ๓ มีปัญญารู้รอบถ้วน รู้กำจัดอกุศล จนหมดแท้เป็นกุศลจิตล้วนๆ กุศลจิตที่ศึกษาอย่างไม่หนีสังคมไม่หนีกรรมกิริยารู้จักองค์ประกอบ จัดการได้ ทุกกรรมเป็นอภิสังขาร กำจัดกิเลสหมดจากจิตก็เป็นผู้รู้แจ้งจิตวิญญาณจริง ทำจิตเป็นจิตพระเจ้าได้ มีตรีมูรติได้ในตัวเรา เลยจะบอกว่าตัวเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระเจ้า พระเจ้าคือเรา เราคือพระเจ้า ศาสนาพุทธทำได้แต่ศาสนาอื่นเขาว่าไม่ได้ ตัวเราเป็นแค่ส่วนหนึ่งของพระเจ้าที่เขาก็ไม่รู้จักพระเจ้าอย่างแท้จริง คนไหนไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร คนไหนเชื่อก็มา เชื่อแล้วก็ทำให้ได้ มีประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน เป็นอุภยัตถะ (ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย) คือมีทั้งปรัตถะ (ประโยชน์ท่าน) และอัตตัตถะ (ประโยชน์ตน) (ในหัวข้อ อัตถะ ๓ คือ ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม๓อย่าง พระไตรปิฎกเล่ม ๓๐ " ขัคควิสาณสุตตนิทเทส" ข้อ ๖๗๓, ธรรมพุทธสุดลึก,หน้า ๒๕) พอจบแล้วมีแต่ ปรมัตถะ (คือ ประโยชน์สูงสุด พระนิพพาน : final goal ,พระพรหมคุณภรณ์, เล่มเดิม, หน้า ๑๑๐)

หมอเขียว *วันนี้เป็นวันมหามงคลที่สวนป่านาบุญได้รับธรรมะจากพ่อครูทั้งกายและใจ ทำควบคู่กับสังคมสิ่งแวดล้อมเป็นความครบสมบูรณ์แบบให้ชีวิตตนมีค่าทั้งตนและสังคม ทางเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมก็จะพยายามพากเพียรทำให้ได้มากที่สุด*

ธรรมะก่อนจากสวนป่านาบุญ ๑

สาธุ ทำกันดีๆ ทุกอย่างอยู่ที่การกระทำ หรือกรรม กรรมตัวเดียว กรรมคือพระเจ้า กรรมคือทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะศาสนาพุทธคือ กรรม กัมมัสสโกมหิ (เรามีกรรมเป็นของตน) กัมมทายาโท (เป็นทายาทของกรรม) กัมมโยนิ (มีกรรมเป็นกำเนิด) กัมมพันธุ (มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์) กัมมปฏิสรโณ (มีกรรมเป็นที่พึ่ง) (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ "ฐานสูตร" ข้อ ๕๗, ธรรมพุทธสุดลึก, หน้า ๖๓) กัมมัง สัตเต วิภชติ (กรรมย่อมเป็นเครื่องจำแนกสัตว์) กรรมเป็นที่พึ่ง กรรมเป็นสรณะ สรณะ แปลว่า มีสงคราม ผู้ที่ยังหาที่พึ่งอยู่ คือ สงคราม ทุกคนต้องมีสงคราม ทำสงครามจบอรณะ อย่าเพิ่งให้ มรณะ อรณะจบ จะเป็นผู้ที่หมดสงครามของอรณะ ไม่ต้องมีสงคราม สรณะ แปลว่าประกอบไปด้วยสงคราม ที่พึ่งของคนนี่แหละสงคราม พวกอวิชชานี่ไม่รู้ว่าตัวเองรบ รบอะไร รบแย่งชิงลาภยศสรรเสริญ โดยไม่รู้ตัว อวิชชา เมื่อผู้รู้ตัวแล้วก็มาพยายาม ลดการรบลง อยู่ในสนามรบนั่นแหละ สระณะอยู่ในสนามรบ จนหมดงานรบ ชนะ สมบูรณ์เป็น อรณะ ก็จบเอาให้สำเร็จนักรบทั้งหลาย นักรบธรรม "

.....

เรียบเรียงจาก รวมธรรมะสมณะโพธิรักษ์ 571023 http://th-th.facebook.com Phothirak และจากบันทึกของอาจารย์ รักบุญ อโศกตระกูล ค้นคว้าเพิ่มเติมจาก 560225 สรุปเนื้อหาทำวัตรเช้าโดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ งานพุทธาภิเษกสุดยอดปาฏิหาริย์ ครั้งที่ ๓๗ พุทธสถานศาลีอโศก ธรรมที่เป็นพุทธ ตอน ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖, รายการทำวัตรเช้าธรรมะรับอรุณ เรื่อง อนุปุพพิกถาโดยพิสดาร พุทธาภิเษกสุดยอดปาฏิหาริย์ ครั้งที่ ๓๘ ณ ศาลาพุทธาภิเษกผ่านฟ้าลีลาศ กทม.วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ , หนังสือ ธรรมพุทธสุดลึก และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

หากพบข้อผิดพลาดใดในที่นี้ กรุณาแก้ไข และกรุณาแจ้งเป็นวิทยาทานได้ที่โทร.๐๘๐ ๒๒๑ ๑๑๒๖ หรือ Email: tsirima@gmail.com ความดีใดที่เป็นผลจากการเรียบเรียงเรื่องนี้ ขอถวายแด่ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ทั้งท่านผู้ประกอบความเพียรเพื่อความผาสุกของมนุษยชาติ ส่วนข้อบกพร่องทั้งหลายอันเกิดจากความรู้น้อยของข้าพเจ้า จักขอน้อมรับมาปรับปรุง

สิริมา ศรสุวรรณ (๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

สำนักการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

มอบเกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

อาจารย์ใจเพชร กล้าจน

เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
และมีคุณูปการในการเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้
ด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
โดยหลักสูตรที่สำนักการแพทย์ทางเลือกจัดอบรม

ขอให้ท่านประสบความสุข ความเจริญ
และมีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์

ให้ไว้ ณ วันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เทวัญ ธานีรัตน์

(นายเทวัญ ธานีรัตน์)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก

ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม ปี ๒๕๕๘

ข้อควรทราบก่อนการสมัครและเข้าค่ายที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน

ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น

"หมอดูแลตัวเอง"

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง

หลักการแพทย์วิถีธรรม

สอนให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลตนเอง

ด้วยการปฏิบัติ **เทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด**

โดยใช้หลัก ๑.ประหยัด ๒.เรียบง่าย ๓.ปลอดภัย ๔.ได้ผลรวดเร็ว

๕.ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น ๖.สามารถพึ่งตนเองได้ ๗.ส่งผลยั่งยืนในระยะยาว

(ตรวจเช็คตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรมได้ที่ http:www.morkeaw.net/k-table-course58.html)

๑. **กรณีผู้ป่วยหนัก** ขอความกรุณาให้ญาติมาเรียนรู้เพื่อไปดูแลหรือแนะนำผู้ป่วย เนื่องจากทางศูนย์เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น **"หมอดูแลตัวเอง"**

๒. **กรุณาตรวจสอบข้อมูลก่อนสมัครทุกครั้ง เนื่องจากข้อมูลอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม**

๓. ทางศูนย์ฯ ร่วมกับโครงการสุขภาพดี ลดขยะให้เป็นศูนย์ (zero waste) ร่วมรณรงค์ลด หรือ งดการใช้ถุงพลาสติก **โดยการนำถุงผ้ามาใช้แทน** เพื่อรักษาโลกและลดโลกร้อน

๔. หากผู้เข้ารับการอบรมสะดวก กรุณานำอุปกรณ์และเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น เต็นท์หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งต่าง ๆ มาเอง

หมายเหตุ : สำหรับการอบรม ณ ค่ายที่จัดตามเครือข่ายต่างๆ กรุณาเตรียมเต็นท์ ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งมาด้วย เพื่อความสะดวกในการพักค้างของผู้เข้าอบรม

๕. กรุณาศึกษาข้อมูลการเดินทาง และการเตรียมตัวก่อนเข้าค่ายจากคู่มือการเข้าค่าย ได้ที่ http://www.morkeaw.net/images-2/handbook-pdf

๖. เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม กรุณาตรวจสอบว่าท่านสามารถเข้าร่วมรับการอบรมได้ตลอดจนจบค่าย

๗. หน่วยงานหรือองค์กรเอกชนหรือเครือข่าย สนใจเข้าร่วมอบรมในค่ายสุขภาพ กรุณาติดต่อมาที่ คุณนิศยาภรณ์ โทร.๐๘๖-๘๗๗-๕๗๒๗ / คุณหลิน โทร.๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓/๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒

๘. การสมัครค่ายสุขภาพผ่าน email : suanpanaboon.app@gmail.com กรุณากรอกรายละเอียดตามด้านล่างให้ครบเพื่อความสะดวกของท่าน

๑. ชื่อ-สกุล ๒. อายุ ๓. ที่อยู่ ๔ .อาชีพ ๕. การศึกษา ๖. หมายเลขโทรศัพท์ /อีเมล์

๗. โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย ๘. เป้าหมายการอบรม

๙. ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ไหน ๑๐.โปรแกรมค่ายช่วงวันที่ต้องการร่วมอบรม

๑๑. เคยเข้ากิจกรรมค่ายสุขภาพแล้วกี่ครั้ง

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
ภาคอีสาน ๒๑ - ๒๕ มี.ค. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๑ จ.มุกดาหาร	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕ วัน) ณ พุทธสถาน ราชธานีอโศก (บ้านราช) ๙๙ ม.๑๐ ต.บุ่งไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เปิดรับสมัคร ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก **หมายเหตุ** – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ ดังนี้มาด้วย ๑. เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ เพื่อพักค้าง ๒. ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ ๓. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัว จาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น) ๔.ไฟฉาย หมวก และร่มกันแดดกันฝน	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ คุณป้าปาน ๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com ***สอบถามเส้นทาง*** อาจ่าหลักบุญ ๐๘๓-๑๓๔-๗๑๓๓ คุณตี้ ๐๘๕-๓๐๖-๓๔๓๒ คุณแสงสูญ ๐๙๔-๕๓๑-๙๕๙๐
ภาคตะวันตก ๒๒ มี.ค. ๕๘	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (ยา ๙ เม็ด) (หลักสูตร ๑ วัน) ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัดแพทย์วิถีธรรม (สวนป่าโพธาราม) โรงพยาบาลโพธาราม จ.ราชบุรี บรรยายและสาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาหน่วยแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลโพธาราม	สนใจติดต่อ คุณหนิง ๐๘๑-๘๙๙-๐๕๖๕ คุณสุรีพร ๐๘๖-๙๗๗-๔๘๔๗ คุณวรวัตร ๐๘๖-๕๐๓-๗๒๔๐
ภาคอีสาน ๒๘ มี.ค. - ๑ เม.ย. ๕๘ จ.บุรีรัมย์	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร ๕ วัน) ณ วัดธรรมธีราราม อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จัดโดย โรงพยาบาลบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เปิดรับสมัคร ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก **หมายเหตุ** - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต้นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ/ถุงผ้า (งดใช้ถุงพลาสติก) เพื่อพักค้าง ๒. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัว จาน ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม ๓. ไฟฉาย	สมัครเข้าค่ายได้ที่ คุณอรพรรณ ๐๘๗-๔๔๐-๘๘๘๖ คุณจูน ๐๘๑-๙๙๗-๗๒๐๔

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑ - ๖ เม.ย. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๓	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๖ วัน) สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์ ณ สวนป่านาบุญ ๓ คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ : สิ่งของที่ต้องเตรียมมาเพิ่มเติม ขวดน้ำดื่มส่วนตัว -อุปกรณ์เต็นท์และเครื่องนอน/เสื่อโยคะ-ไฟฉาย	ภายใน
๕ – ๑๑ เม.ย. ๕๘	งานปลุกเสกพระแท้ๆ ของพุทธ ครั้งที่ ๓๙ ณ ราชธานีอโศก อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี	เชิญผู้สนใจร่วมงานได้ในวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว
๑๓ - ๑๕ เม.ย. ๕๘	ร่วมงานตลาดอาริยะ ณ ราชธานีอโศก อ.วารินชำราบจ.อุบลราชธานี	เชิญท่านที่สนใจร่วมงานได้ในวันดังกล่าว
๑๖ เม.ย. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๔	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๑ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๔ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก (สำหรับผู้ไม่แข็งแรงที่ต้องการมาเรียนรู้ จะต้องมีคนดูแลมาด้วย)	**ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๔** คุณบินตรง ๐๘๗-๔๓๕-๓๕ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๗ - ๒๓ เม.ย. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายพระไตรปิฎก+ปฐมนิเทศนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี ทั้งใหม่และเก่า พร้อมการสอบเลื่อนชั้นนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี *รุ่น ๑ รุ่น ๒ รุ่น ๓ และ รุ่น ๔ + รับสมัครและสอบสัมภาษณ์นักศึกษาใหม่ทั้งแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี (ครั้งที่ ๕) และปริญญตรีสาขาผู้ประกอบการสังคม (ความถนัดทางแพทย์วิถีธรรม) (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร* บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เปิดรับสมัคร ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ: ๑. สุขภาพแข็งแรง ทานอาหารมื้อเดียวได้ ๒. พึ่งตนเองได้ ๓. งดรับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก ๔. สำหรับผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕-๗ วันมาแล้วเท่านั้น ๕.วันที่ ๑๔ เมษายน มีการประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ	*สำหรับผู้จะเข้าค่ายพระไตรปิฎก (เป็นผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕-๗ วันมาแล้วเท่านั้น)* สมัครเข้าค่ายได้ที่ คุณหลิน ๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓, ๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com *สำหรับนักศึกษาใหม่กรุณาแจ้งการสมัครและสอบสัมภาษณ์ได้ที่* คุณหลิน ๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓, ๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com *สำหรับนักศึกษาเก่า ที่จะเข้าสอบกรุณาแจ้งชื่อการเข้าสอบได้ที่* คุณหลิน ๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓, ๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com *กรณีสมัครทางอีเมล์ กรุณาระบุวัตถุประสงค์ในการสมัคร และเคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพมาเมื่อใด ที่ไหน จำนวนกี่ครั้งด้วยค่ะ*
๒๕ - ๒๙ เม.ย ๕๘ สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร.๐๔๕-๕๑๑-๕๔๐-๘ ต่อ ๑๒๒๒, ๑๒๒๔ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ คุณเอ ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๕๘ คุณป้าปาน ๐๘๕-๗๕๓-๓๗๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
ภาคตะวันตก ๒๖ เม.ย. ๕๘	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (ยา ๕ เม็ด) (หลักสูตร ๑ วัน) ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัดแพทย์วิถีธรรม (สวนป่าโพธาราม) โรงพยาบาลโพธาราม จ.ราชบุรี บรรยายและสาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยทีมงานจิตอาสาหน่วยแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลโพธาราม	สนใจติดต่อ คุณหนิง ๐๘๑-๘๕๕-๐๕๖๕ คุณสุรีพร ๐๘๖-๕๗๗-๔๘๔๗ คุณวรวัตร๐๘๖-๕๐๓-๓๒๔๐

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๘ - ๑๐ พ.ค. ๕๘ ภาคกลาง สวนป่านาบุญ ๓ ปทุมธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม(หลักสูตร๓วัน) ณ สวนป่านาบุญ๓ คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคกลาง รับจำนวน ๓๐๐ คน (พักค้าง ๑๐๐ คน ไป-กลับ ไม่พักค้าง ๒๐๐ คน) เปิดรับสมัคร ๘ มีนาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	สวนป่านาบุญ ๓ ๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑ คุณมล ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ คุณเมนี่ ๐๘๕-๑๒๓-๑๒๑๘ คุณแก้ว ๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑ คุณปุ๊ก ๐๘๙-๔๕๑๔๙๙๘ (รับสมัครสำหรับผู้พักค้าง)
๒๑ พ.ค. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๔	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๑ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๔ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๘ เมษายน ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก (สำหรับผู้ไม่แข็งแรงที่ต้องการมาเรียนรู้ จะต้องมีคนดูแลมาด้วย)	**ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๔** คุณบินตรง ๐๘๗-๔๓๕-๓๕ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๒๓-๒๗ พ.ค ๕๘ สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๓ เมษายน ๒๕๕๘ ไม่รับผู้	**หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ** โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๙๔๐-๘ ต่อ ๑๒๒๒, ๑๒๒๔ **ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ** คุณเอ ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๙๘ คุณป้าปาน ๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
ภาคตะวันตก ๒๔ พ.ค. ๕๘	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (ยา ๙ เม็ด) (หลักสูตร ๑ วัน) ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัดแพทย์วิถีธรรม (สวนป่าโพธาราม) โรงพยาบาลโพธาราม จ.ราชบุรี บรรยายและสาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยทีมงานจิตอาสาหน่วยแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลโพธาราม	สนใจติดต่อ คุณหนิง ๐๘๑-๘๙๙-๐๕๖๕ คุณสุรีพร ๐๘๖-๙๗๗-๔๘๔๗ คุณวรวัตร ๐๘๖-๕๐๓-๗๒๔๐

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๙- ๑๐ มิ.ย. ๕๘	งานอโศกรำลึก ครั้งที่ ๓๔ ณ พุทธสถานสันติอโศก บึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
๑๘ มิ.ย. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๔	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๑ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๔ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก (สำหรับผู้ไม่แข็งแรงที่ต้องการมาเรียนรู้ จะต้องมีคนดูแลมาด้วย)	**ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๔** คุณบินตรง ๐๘๗-๔๓๕-๓๕ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๒๐-๒๔มิ.ย.๕๘ สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	**หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ** โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๕๔๐-๘ ต่อ ๑๒๒๒, ๑๒๒๔ **ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ** คุณเอ ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๕๘ คุณป้าปาน ๐๘๕-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๕ – ๑๑ ก.ค. ๕๘ สถาบันฝึกอบรมโรงเรียนผู้นำ จ.กาญจนบุรี	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๗ วัน) ณ สถาบันฝึกอบรมโรงเรียนผู้นำ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ : สิ่งของที่ต้องเตรียมมาเพิ่มเติม ขวดน้ำดื่มส่วนตัว กระติกเก็บน้ำร้อน เสื่อโยคะ ผ้าขนหนูผืนเล็ก หมวก / ร่มหรือเสื้อกันฝน ถุงผ้า (งดใช้ถุงพลาสติกทุกชนิด)	สำรองการเข้าค่ายได้ที่ : **สำนักพิมพ์แสงแดด** สำหรับผู้ที่เดินทางกับทางแสงแดด คุณเตยและคุณแอม โทร ๐๙๕-๖๕๓-๖๘๓๐, ๐๙๑-๗๖๐-๒๙๒๖ **ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่านาบุญ** สำหรับผู้ที่เดินทางด้วยตนเองเท่านั้น อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com โดยแจ้ง/ส่งข้อมูลดังต่อไปนี้ ผ่านทางโทรศัพท์ที่คุณเตยหรือที่อีเมล์ข้างต้น - ชื่อ-สกุล - อายุ - ที่อยู่ - อาชีพ - การศึกษา - หมายเลขโทรศัพท์ - Email address - เป้าหมายการอบรม - โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย - จำนวนครั้งที่เคยเข้ารับการอบรม - ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ใด

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๘ ก.ค. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๔	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม(หลักสูตร ๑วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๔ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม จ.นครพนม บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก (สำหรับผู้ไม่แข็งแรงที่ต้องการมาเรียนรู้จะต้องมีคนดูแลมาด้วย)	**ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๔** คุณบินตรง ๐๘๗-๔๓๕-๓๕ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๑๘-๒๒ ก.ค. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	**หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ** โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๕๔๐-๘ ต่อ ๑๒๒๒, ๑๒๒๔ **ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ** คุณเอ ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๕๘ คุณป้าปาน ๐๘๕-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๒๓ - ๒๔ ก.ค. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายการวางขันธ์วางร่าง (หลักสูตร๒ วัน) ณ สวนป่านาบุญ 1ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๘ หมายเหตุ: ๑. ผู้สมัครต้องเคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๓-๗ วันมาแล้วเท่านั้น ๒. ไม่รับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก	**หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ** โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๕๔๐-๘ ต่อ ๑๒๒๒, ๑๒๒๔ **ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ** คุณหลิน ๐๘๑-๖๑๑-๓๒๑๓, ๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
๒๖ ก.ค. ๕๘	ประชุมเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และ “บุคคลากรสาธารณสุขทั่วประเทศ ครั้งที่ ๒” ณ พุทธสถานสันติอโศก เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เวลา ๙.๐๐ – ๑๗.๐๐ 	ภายใน หมายเหตุ : บุคคลากรสาธารณสุขและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่จะเข้าร่วมประชุม กรุณาแจ้งลงทะเบียนล่วงหน้า ได้ที่ : อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com ตั้งแต่วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘ เป็นต้นไป

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

๑. ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหารจากเดิมให้จืดลง ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ก่อนเข้าอบรม
๒. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น ไฟฉาย สมุด ปากกา หมอน และถุงผ้าสำหรับใส่ของใช้ส่วนตัวระหว่างอยู่ในค่าย (สิ่งที่ศูนย์ฯมีให้ยืมใช้ได้แก่ มุ้ง ผ้าห่ม เสื่อ ถาดหลุม/ชาม ช้อน แก้วน้ำ และไม้แขวนเสื้อ แต่ถ้าท่านสะดวก สามารถนำของส่วนตัวมาใช้เองก็ได้)
(หมายเหตุ: ค่ายสุขภาพ ณ เครือข่ายต่างๆ กรุณาเตรียมเต็นท์ หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งมาด้วย)
๓. เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ (ห้ามสวมเสื้อคอลึก-แขนกุด กางเกงขาสั้น กระโปรงสั้นเหนือเข่า และเสื้อผ้ารัดรูป)
๔. นำเสื้อมีกระดุมหน้ามา ๑ ตัว สำหรับการฝึกปฏิบัติการถอนพิษร้อนทางผิวหนังที่แผ่นหลัง (กัวซา)
๕. ควรมาถึงศูนย์/ค่ายอบรม ก่อนวันอบรม ๑ วันเท่านั้น และไม่ควรเกิน ๑๘.๐๐ น. ของวันนั้น
๖. ควรอบรมจนถึงครบตามกำหนดเพื่อผลต่อสุขภาพท่าน
๗. เตรียมเงินมาพอสมควร เผื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งทางศูนย์ฯ/ค่ายมีไว้บริการ (กรุณานำถุงผ้า/กระเป๋ามาใส่ของที่ซื้อด้วย เพราะไม่มีถุงใส่ของไว้บริการ)
๘. ไม่นำเด็กเล็ก (ซึ่งสุขภาพดี) และสัตว์เลี้ยงมาในค่าย
๙. เอกสารที่ท่านต้องนำมา คือ บัตรประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้เพื่อแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย
๑๐. ที่พักเป็นเรือนนอนรวมแยกชายหญิง (ศาลาโปร่งโล่งไม่มีผนังกั้น) มีพื้นที่กางเต็นท์สำหรับท่านที่นำเต็นท์มาเอง (ไม่มีเต็นท์ให้ยืม)
๑๑. ห้องน้ำรวมอยู่ห่างจากที่พักประมาณ ๑๐๐-๒๐๐ เมตร
หมายเหตุ: อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมัน ควรรับประทานอาหารที่จัดให้ หากนำอาหารคิดตัวมา ต้องไม่มีเนื้อสัตว์

ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

๑. ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน รับป้ายชื่อติดหน้าอก
๒. ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร (ถ้าไม่ได้เตรียมมา)
๓. ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล จะรับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้นและไม่มีนโยบายในการรับผู้ป่วยหนักมาดูแลและรักษาแต่อย่างใด
๔. ผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติมาดูแลด้วย ๕. ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน
๖. โปรดแต่งกายสุภาพเรียบร้อยเวลาอยู่ในค่าย งดสวมกระโปรงหรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยวหรือเสื้อผ้ารัดรูป เตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ
๗. ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด ๘. กรุณาอย่านำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ
๙. ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯ จัดไว้ให้ ๑๐. กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ-ไฟฟ้า ระหว่างที่ท่านอยู่ในค่าย
๑๑. รักษาความสะอาดภายในศูนย์ฯ และห้ามนำสัตว์ทุกชนิดเข้ามาภายในศูนย์
๑๒. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสดขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยเพื่อปลูกผัก ขยะแห้งสามารถนำไปรีไซเคิลทำกิจกรรมต่างๆ หรือ ขายได้)
๑๓. ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้มีน้ำใจเกื้อกูล แบ่งปัน ดูแลกันโดยไม่คิดค่าตอบแทน
๑๔. ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต (ฟรี) กรณีที่ต้องการตรวจพิเศษ ได้แก่ ไขมันในเลือด ค่าการทำงานของตับ ไต หรือไทรอยด์ ทางโรงพยาบาลอำนาจเจริญได้จัดบริการไว้ โดยคิดค่าบริการตามรายการที่ตรวจ ออกใบเสร็จรับเงินตามระเบียบราชการ ๑๕.กรอกข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย
๑๖. ร่วมช่วยกันทำ ๕ ส. สถานที่ก่อนแยกย้ายเดินทางกลับในวันสุดท้ายหลังจบค่าย

ปี ๒๕๕๘
รับรางวัลประกาศกิตติคุณ

วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘

อาจารย์หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน) ได้รับมอบรางวัลประกาศเกียรติคุณครูดีไม่มีอบายมุข ด้านพุทธสาธารณสุข จาก สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ อาจารย์หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน) ได้รับมอบรางวัลประกาศเกียรติคุณสัมพันธ์ "สังข์เงิน" ผู้ประสบผลสำเร็จด้านการประชาสัมพันธ์ ประเภทบุคคล จากสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย โดยท่านรองนายกรัฐมนตรี วิษณุ เครืองาม เป็นประธานมอบรางวัล ที่ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล

การขับเคลื่อนเครือข่าย
การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดการแพทย์วิถีธรรม (สวนป่าโพธาราม) โรงพยาบาลโพธาราม จ.ราชบุรี นำโดยนายแพทย์วัชระ ก้อนแก้ว เป็นหัวหน้าโครงการ จัดกิจกรรมอบรมการแพทย์วิถีธรรมอย่างต่อเนื่อง สนใจร่วมกิจกรรมติดต่อ คุณหนิง โทร. ๐๘๑-๘๘๘-๐๕๖๕ คุณสุรีพร โทร.๐๘๖-๘๗๗-๔๘๔๗ คุณวรวัศร โทร.๐๘๖-๕๐๓-๓๒๔๐

การก่อเกิดสวนป่านาบุญ ๕
โดยทีมงานบูรพากล้าจน ที่บ้านญาติแพทย์วิถีธรรม จ.ระยอง

เชื่อมร้อยสายใย

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมภาคเหนือ รวมเป็นหนึ่งเดียว

๒๑/๐๑/๕๘ ที่ลำปาง

๑๗/๐๒/๕๘ ที่อมก๋อย

๒๐/๐๑/๕๘ ที่ทัณฑสถานหญิง จ.เชียงใหม่

เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๘ อาจารย์หมอเขียวและทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้เข้าดูพื้นที่ทัณฑสถานหญิงจังหวัดเชียงใหม่ ในโครงการกำลังใจของพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เพื่อจัดการอบรมการแพทย์วิถีธรรมในเรือนจำ ทำให้เกิดการขับเคลื่อนกิจกรรมอบรมสุขภาพแพทย์วิถีธรรมทางภาคเหนือ ตั้งแต่วันที่ ๑๖-๒๑ มกราคม ๒๕๕๘ ที่เชียงใหม่และลำปาง เพื่อร้อยรวมสายใย และจิตวิญญาณจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมให้เป็นหนึ่งเดียว ตามด้วยกิจกรรมที่วัดเขาคีรีเทพนิมิตร อ.ทับคร้อ จ.พิจิตร เพื่อช่วยให้ประชาชนพึ่งตน ป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพได้ในทุกสถานการณ์

แพทย์วิถีธรรม
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
ศูนย์บาท รักษาทุกโรค

โครงการ
เยียวยารักษาตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)
วันที่ 13-17 กุมภาพันธ์ 2558
ณ วัดคีรีเทพนิมิต (เขาดิน) อ.ทับคล้อ จ.พิจิตร
โดย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
ประธานมูลนิธิ อ.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) "ลดกิเลส...รักษาโรค"

ยินดีต้อนรับ
พี่น้องผู้รักสุขภาพ ทุกท่านด้วยความยินดียิ่ง
หมอที่ดีที่สุดในโลก คือตัวคุณเอง
หมอเขียว
ศูนย์บำรุกษาทุกโรค
กองบุญเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม(ภาคกลาง)แห่งประเทศไทย

ฉลองครบรอบ 2 ปี
สวนป่านาบุญ 3

กเลส...รกษาโรค
อ.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองสาม
โดย ดร.วิระศักดิ์ สาดดา

- *"ค่ายยุวแพทย์วิถีธรรม" กับ "ข้าวไร้สารพิษ" ณ ท่าข้าวคลองสาม เมื่อวันเสาร์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๗*
- *ยุทธการผีเสื้อขยับปีกกับข้าววิถีธรรม ไร้สารพิษเพื่อมวลมนุษยชาติ กับการนำพาของอาจารย์หมอเขียวและพี่น้องจิตอาสา ขายข้าว ๑๐๐ ตัน (หนึ่งแสนกิโลกรัม) เริ่มต้นยุทธการวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน – ๒๖ ธันวาคม๒๕๕๗ งานนี้เพื่อตอบแทนบุญคุณของชาวนาไทย ระบายข้าวไร้สารพิษสู่สังคม*

- *ตลาดนัดวิถีธรรมสังคมของคนดีมีศีล เสียสละ แบ่งปัน ณ สวนป่านาบุญสาม โดยใช้หลักบุญนิยม ๔ ข้อ*
- *ขายราคาต่ำกว่าท้องตลาด*
- *ขายเท่าทุน*
- *ขายขาดทุน*
- *แจกฟรี*
- *เป็นการสร้างวัฒนธรรมของการแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเสียสละ สร้างสังคมของคนดีมีศีล โดยเริ่มจากการให้อย่างไม่มีเงื่อนไข ตลาดวิถีธรรมของความพอเพียง ทั้งผู้ให้และผู้รับต่างมีความสุข*
- *พบตลาดวิถีธรรมทุกเดือนคู่กับค่ายสุขภาพ*

"หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง"
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
หมอเชียว (ใจเพชร กล้าจน)
ณ สวนป่านาบุญ ๒

สวนป่านาบุญ๒

"หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง"
หมอเชียว (ใจเพชร กล้าจน)

"หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง"
หมอเชียว (ใจเพชร กล้าจน)

เครือข่ายภาคใต้

ค่ายสุขภาพที่ สุราษฎร์ธานี

การขับเคลื่อนเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม เครือข่ายจังหวัดสุรินทร์

นโยบายสาธารณะ (Public Policy)

ทางกลุ่มจิตอาสา พวธ. จังหวัดสุรินทร์ ได้มีความคิดเห็นร่วมกัน โดยวางแนวทางกว้างๆ ของการทำงานเพื่อสังคม และประเทศชาติ คือ การสร้างคนรุ่นใหม่ให้เป็นสายพันธุ์ที่เป็นจิตสาธารณะ ช่วยเหลือเสียสละ แบ่งปัน ซึ่งกันและกัน และมีการดำรงชีวิตแบบมีหลักธรรมมะ ตามรอยบาท....พระศาสดาอย่างพอเพียง ซึ่งเป็นนโยบายของกลุ่ม โดยเน้นโครงการที่ทำแล้ว เป็นความผาสุกอย่างยั่งยืน ที่สำคัญพึ่งตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพ, เกษตรอินทร์, ราย ได้, การสร้างที่อยู่อาศัยแบบภูมิปัญญาท้องถิ่น,การรักษาวัฒนธรรมแบบดั่งเดิม,การรักษาสิ่งแวดล้อม ทุกอย่างควรได้รับการพัฒนาทั้งสิ้น เพราะสังคมที่น่าอยู่และเป็นสุข ต้องมีการดูแลแบบบูรณาการทุกด้าน จึงแก้ปัญหาได้ แต่ทั้งหมดนี้ต้องเริ่มจากนโยบายที่จะเน้นการพัฒนาคนเป็นหลัก

จากประสบการณ์ทำงานในกลุ่มจิตอาสา พวธ.สุรินทร์ ได้ดำเนินการ งานตามหลักการที่เรียบง่าย ประหยัด และใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด โดยเน้นการสร้างแบบอย่างที่ดี มีค่ากว่าคำสอน ทำจากเล็กไปใหญ่ ทำไม่หยุด (ใครไม่ทำ เราทำ) เริ่มง่ายๆจากที่บ้านตัวเอง ขยายไปถึงระดับชุมชน เทศบาล, อบต. ,รพ.สต และ รพ. ประจำจังหวัดสุรินทร์

การทำงานที่เน้นวิธีการง่ายในการทำยา ๘เม็ด เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มดูเป็นแบบอย่าง และรู้สึกว่าทำเองได้ จากนั้นก็เปิดโอกาสให้ สมาชิกของกลุ่มได้ขึ้นเวที แสดงออก และพัฒนาตนเองไปเรื่อยๆ จนเกิดความชำนาญ และสามารถช่วยงานได้อย่างเต็มความสามารถ เป็นการงานที่เกิดประโยชน์ ทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านโดยแท้

โรงพยาบาลกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

แพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เป็นศาสตร์หนึ่งที่นำมาปรับใช้ในโรงพยาบาลกระสัง ซึ่งนายแพทย์สมชาย ธรรมสารโสภณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกระสัง ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี ซึ่งอยากให้ผู้ป่วยและประชาชนที่สนใจทั้งในอำเภอกระสังและอำเภอใกล้เคียงเกิดความตระหนักในเรื่องของสุขภาพ ลดการทานยา และสามารถพึ่งตนเองได้

เกือบ 3 ปีแล้วที่นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลกระสัง ร่วมกับภาคีเครือข่าย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงเรียน วัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แกนนำ อสม. จิตอาสา ได้ดำเนินการงานแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมโดยการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนทั้งในคลินิก ชุมชน วัด ครบ ๑๐๐ % ปัจจุบันกำลังดำเนินการลงชุมชนเป็นรอบที่สอง ประมาณ ๒๐% แล้ว ซึ่งทีมงานแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ผู้มีบทบาทในการให้บริการผู้ป่วยและประชาชนที่สนใจ สามารถเป็นที่พึ่งของผู้ป่วยและครอบครัวทั้งทางกายและจิตใจ ที่ช่วยเยียวยาอาการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องใช้เวลานานในการบำบัด ให้กำลังใจในการดูแลฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย อันเป็นทางเลือกหนึ่งที่สำคัญ ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงบริการได้ง่าย ประหยัด สามารถนำไปปฏิบัติได้เองที่บ้าน เนื่องจากชุมชนนั้นเดิมมีต้นทุนอยู่แล้ว จากการลงชุมชนปัจจุบัน "งานแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม โรงพยาบาลกระสัง" เริ่มเป็นที่รู้จักแพร่หลายของชุมชนทั้งในและนอกอำเภอ ประชาชนเกิดความตื่นตัว และมารับบริการ ร่วมเรียนรู้ มากขึ้น จนทำให้เกิดความศรัทธา ....ดี แล้ว บอกต่อ...

ท้ายที่สุดขอชื่นชม ทีมงาน "จิตอาสาครูคนตรีไทย" ที่เกษียณอายุราชการ ได้เข้ามามีส่วนเกี่ยวของในโรงพยาบาลทุกวันพฤหัสบดี โดยการบรรเลงเสียงเพลงอันไพเราะ ทำให้ผู้ป่วยและประชาชนทั่วไปที่มานั่งรอรับบริการในโรงพยาบาลได้รับฟัง ไม่เครียดระหว่างรอตรวจ สามารถช่วยบัดบัดเรื่องสุขภาพได้อีกทางหนึ่ง พร้อมๆกับ ทีมงาน "อสม.จิตอาสา"ที่เข้ามาช่วยทำน้ำสมุนไพรไว้ให้บริการกับผู้ป่วยและประชาชนทั่วไปที่มารับบริการได้ดื่มกัน ฟรีๆ!!!

ครั้งที่ ๑

ครั้งที่ ๑

ครั้งที่ ๓

ครั้งที่ ๑

ครั้งที่ ๒

- **มีอะไรใหม่ที่คอนตาล**
- *กิจกรรมเดินจาริกไปริมโขง สุดเขตประเทศไทยที่คอนตาล เพื่อบูชาองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เดินเพื่อสุขภาพ และประชาสัมพันธ์ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เป็นการเชื่อมร้อยความคุ้นเคยเข้ากับชุมชนในพื้นที่ ในค่ายสุขภาพ ๕ วัน ครั้งที่ ๑ เริ่มตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๕๗ ครั้งที่ ๒ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๘ ครั้งที่ ๓ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘*
- *กิจกรรมตลาดแพทย์วิถีธรรม เริ่มครั้งแรกเมื่อค่ายวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๘ ครั้งที่ ๒ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘*

สาธารณสุขเพื่อมวลมนุษยชาติ

รายงานการประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม
“บุคคลากรสาธารณสุข ครั้งที่ ๑”
และเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ

ณ พุทธสถานสันติอโศก เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ เวลา ๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมการประชุม : บุคคลากรสาธารณสุขทั่วประเทศ ๘๓ ท่าน

จิตอาสาที่ขับเคลื่อนงานแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ ๑๗๕ ท่าน

รวมผู้เข้าร่วมประชุม ๒๖๒ ท่าน

๑.วาระการประชุมในช่วงเช้า เวลา ๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. รายการฟังธรรมจาก พ่อครู สมณะโพธิรักษ์ ในรายการ "วิถีอาริยธรรม" โดยมีท่านสมณะเดินดิน ติกขวีโร ร่วมดำเนินรายการ พ่อครูแสดงธรรมในเรื่อง "๘ อ. แบบพิสดาร"

โดยขอสรุปเนื้อความย่อๆ ดังนี้ พ่อครู "...การที่จะทำให้เกิดความสบาย ต้องพูดให้ชัดว่า คำว่า "สบาย" ในภาษาไทยเพี้ยนไปจากคำว่า "สัปปายะ" สัปปายะ แปลว่า เจริญ อปายะแปลว่าเสื่อม เพี้ยนสปายะมาเป็นสบาย คือสมอารมณ์หมาย มันบำเรอกิเลส เพี้ยนไปเลย สปายะนี่เจริญ เอาชัดๆคือหมดกิเลส ... สถานที่สปายะของชาวธรรมะคือ ที่ลำบาก ไม่ใช่ที่สบาย"

ส่วนในเรื่องของนโยบายสุขภาพ ก็คือ หลักการทำ ๘ อ. "....เขามีอาหาร อากาศ ออกกำลังกาย เอนกาย ที่เขามีก่อน อาตมาว่าไม่สมบูรณ์ ก็เลยมาขยายจนเป็น ๗ อากาศ ๕. ออกกำลังกาย ๖. เอนกาย ๗. เอาพิษออก ๘. (สัมมา)อาชีพ" อ. แล้วมาเก็บตกอาชีพ เป็น ๘ อ. หลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพดี อายุยืนยาว คือ ๑. อิทธิบาท ๒. อารมณ์ ๓. อาหาร ๔. โดยพ่อครูขอยกข้อ ๑ และข้อ ๒ ไว้ก่อน ที่จะไม่แสดงธรรมลงรายละเอียด ในวันนี้ท่านสาธยายเฉพาะแต่ข้อ ๓-๘ ในแต่ละข้อ โดยในข้อของการ "เอาพิษออก" ท่านได้แสดงธรรมว่าพวกเราแพทย์วิถีธรรม (พวธ.) "... มีความรู้ด้านนี้คือยู่แล้ว ก็ให้ทำกันไป แต่อย่าไปเอาพิษเข้าก็แล้วกัน ..." ตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ไม่เป็นพิษ มีส่วนสำคัญเช่นกัน เพราะที่สันติอโศกร่มรื่นมาก เหมือนยกป่าเขาลำเนาไพรมาไว้ในเมือง อยู่ข้างนอกปากซอยเหมือนไม่มีอะไร แต่พอเข้าไปข้างใน คนละเรื่อง อยู่ในบรรยากาศที่ร่มรื่น เป็นที่สัปปายะ ต่อการเจริญบุญกุศลได้ดี (หมายเหตุ : ส่วนของเนื้อหาการแสดงธรรมแบบละเอียด ขอส่งแยกเป็นไฟล์ต่างหากให้ เป็นสรุปธรรมะพ่อครู ที่จัดทำโดยท่านสมณะแสนดิน ขอกราบขอบพระคุณท่านสมณะแสนดิน มา ณ ที่นี้ด้วยเจ้าค่ะ)

๒.วาระการประชุมในช่วงเที่ยงถึงบ่าย เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ช่วงเที่ยงถึงบ่ายสามนาฬิกา เป็นการรายงานข้อมูลเชิงประจักษ์ถึงผลของการขับเคลื่อนและการใช้วิธีแพทย์วิถีธรรมในระดับชุมชน ตำบล อำเภอ และจังหวัด โดยนักสาธารณสุขทั่วประเทศ ในหน่วยงานทั้งในระดับของ

สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลจังหวัด โรงพยาบาลอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และหน่วยงานของธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)

กล่าวเปิดการประชุม โดยประธานที่ประชุม คือ นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และ นายแพทย์บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์

๑. อาจารย์หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ และผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

" งานสาธารณสุขจะสำเร็จได้ต้องมีจิตวิญญาณสาธารณสุข พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ได้กล่าวเอาไว้ว่า ปีที่ผ่านมาเป็นปีแห่งความคลี่คลาย ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เป็นปีแห่งความเริ่มรุ่งเรือง สว่างไสว มีเรื่องดีๆหลายๆอย่าง ในสังคมไทยทั้งในกลุ่มแพทย์วิถีธรรมเรา สิ่งดีสิ่งหนึ่งก็คือ การรวมกันครั้งแรก ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั่วประเทศ กับจิตอาสาที่ไม่ได้อยู่ในกระทรวงสาธารณสุข แต่มีวิญญาณสาธารณสุข ผมคิดว่าการรวมพลในครั้งนี้จะเกิดสิ่งที่ดีงามขึ้นในชีวิตของเราและสังคมไทย รวมทั้งมนุษยชาติ เพราะทั้งคนไทยและทั่วโลกประสบความเจ็บป่วยกันทั้งโลก วิธีการของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีการที่ครบหมด ทั้งการส่งเสริมฟื้นฟูและรักษาโรค เราต้องพยายามพากเพียรและปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม มีผลออกมาอย่างชัดเจน งานนี้เป็นงานรวมวิญญาณและลงทะเบียนรุ่นแรกที่จะขับเคลื่อนสิ่งดีงามออกไปสู่สังคม ความจริงของสาธารณสุข สาธารณสุขจะเจริญด้วยจิตวิญญาณ ไม่ว่าจะอาชีพใด เราจะสามารถเป็นนักสาธารณสุข คือช่วยให้คนอยู่เย็นเป็นสุขได้ ถ้าวิญญาณของเรานั้น เห็นคุณค่า เห็นความงดงาม เห็นความสุข เห็นประโยชน์ จากสิ่งเหล่านั้น"

ช่วงปีนี้เป็นเวลาที่เหมาะสมมาก ขอให้ทุกท่านช่วยกันเผยแพร่ (ใส่เกียร์ ๘) สุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ให้กับประชาชน ให้สามารถพึ่งตนเองในเรื่องของสุขภาพได้ เพราะเป็นทางที่จะนำไปสู่วิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง อันเป็นทางรอดในทุกๆเรื่องของประชาชนชาวไทย

๒. อาจารย์หมอบุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครปฐม

" พวกเรารวมพลังเพื่อจุดประสงค์หลัก คือเพื่อประเทศไทยและทั่วโลก ทำให้ประชาชาชนป่วยน้อยลงแข็งแรงมากขึ้น ภารกิจหลักๆคือป่วยน้อยลง แข็งแรงมากขึ้น จะเปลี่ยนโลก ถ้าหากจะเปลี่ยนโลก ก็ให้เดินหน้าปฏิวัติประเทศไทย ต้องมีหมอมีนายแพทย์ที่กล้าออกมายืนเคียงข้างกับหมอเขียว ขณะนี้เราพร้อมแล้ว

ในการประชุมครั้งนี้ ขอให้นำเสนอเป็น ๒ ประเด็น คือ

๑. เล่าแบ่งปันผลสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรคในการขับเคลื่อนการใช้แพทย์วิถีธรรม และ

๒. แนวทางที่ควรจะดำเนินงานในอนาคต ถ้าหากศูนย์ไหนไม่มีชื่อนายแพทย์/แพทย์หญิง ให้ใส่ชื่อ นพ.บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์ และนพ.วัชระ ก้อนแก้ว ได้เลย"

ลำดับต่อจากนั้น เป็นการนำเสนอผลการใช้แพทย์วิถีธรรม ซึ่งรวมถึงผลงานการวิจัย/รายงานกรณีศึกษาประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากการขับเคลื่อนงานแพทย์วิถีธรรมของเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ที่เป็นบุคลากรสาธารณสุขในแต่ละพื้นที่ทั่วประเทศ คำเนินรายการโดย นางนิตยาภรณ์ สุระสาย พยาบาลวิชาชีพชำนาญการโรงพยาบาลอำนาจเจริญ โดยมีผู้นำเสนอผลงานตามลำดับดังนี้

๓. นายแพทย์วัชระ ก้อนแก้ว หัวหน้ากลุ่มงานอายุรกรรมและหัวหน้ากลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี

"สถานการณ์ของผู้ป่วยโรงพยาบาลโพธาราม ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

สถานการณ์นั้นไม่ได้อยู่แค่ประเทศไทยแต่เป็นทั้งโลก เป็นการท้าทายของสาธารณสุขไทยว่า ทำไมเรามีองค์ความรู้มากมาย แต่ทำไมผู้ป่วยไม่ลดลงเลย ที่สำคัญประชาชนเพิ่งตนเองได้น้อยลง มีปัญหาอะไรเจ็บป่วยก็มาเพิ่งบริการทางแพทย์ ภาวะแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในวงการสาธารณสุขไทยในปัจจุบัน นี่เป็นปัญหาที่ทางโรงพยาบาลโพธารามวิเคราะห์ว่าถ้ายังย่ำอยู่รอยเดิมอย่างทุกวันนี้ ปัญหาต่างๆคงแก้ได้แค่ในระดับหนึ่ง แต่ปัญหาแทรกซ้อนยังเกิดขึ้นมากขึ้น นั่นคือทำไมต้องแสวงหาองค์ความรู้ด้านอื่นๆนั้นเข้ามาเสริม ในการที่จะดูแลสุขภาพของประชาชน

จึงได้มีการนำการแพทย์วิถีธรรมเข้ามาดูแลสุขภาพของประชาชนผสมผสานกัน ในผู้ป่วยเบาหวาน ความดันและอื่นๆ จากการติดตามเก็บข้อมูลการทำวิจัยกับผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๓๐ ท่าน เป็นระยะเวลาประมาณ ๑ ปี ๔ เดือน พบว่าการคุมเบาหวานทำได้ดีขึ้น ค่าต่างๆมีค่าดีขึ้น และแนวโน้มความเจ็บป่วยลดลง ผู้ป่วยเบาหวานลดการใช้ยาลงได้ สำคัญที่การปฏิบัติต่อเนื่อง และความถี่ของการปฏิบัติ ถ้าเราทำได้จริง ภาระของประเทศจะลดลงได้มาก การแพทย์ผสมผสาน ถ้าทุกคนในสังคม สามารถปฏิบัติตามแนวทางนี้ได้เหมือนกับเป็นวิถีชีวิต ในปกติในครัวเรือน ถ้าเขาทำได้จริงๆนั่นคือวัคซีนสุขภาพในสังคมไทย ในการที่จะป้องกันโรคหรือช่วยกันรักษาโรค ถ้าเกิดทุกคนมีความรู้เผยแพร่ให้กับคนอื่นข้างเคียง เท่ากับเป็นการฉีดวัคซีนให้กับคนในสังคม ก่อให้เกิดความมั่นคงในด้านสุขภาพเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น หลักแนวทางของเราคือ การแพทย์พอเพียง และควบคู่ไปกับเศรษฐกิจพอเพียง เป็นศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงควบคู่ไปด้วย"

๔. นายแพทย์สมชาย ธรรมสารโสภณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

"สุขภาพไม่ใช่เรื่องของหมอและยา สุขภาพเป็นเรื่องของทุกคน โดยเฉพาะเรื่องการกิน วันนี้ทุกคน "ขุดหลุมฝังศพด้วยปากและฟัน" ผมลองนำการแพทย์วิถีธรรมลงไปช่วยชาวบ้าน ๑๖๗ หมู่บ้าน รอบหนึ่งแล้วรอบที่สองเหมือนวน แต่มันสูงขึ้นได้ผลดีมากขึ้น การได้เจอแพทย์วิถีธรรมนั้นคูยิ่งใหญ่นะ สมัยนี้เงินงบประมาณเยอะ อุปกรณ์ไฮเทคใหม่ไปหมดเลย ส่งคนไปอบรมนั่นอบรมนี่บ่อยๆ ทำงานมาห้าสิบกว่าปีรู้เลยว่า อย่าว่าแต่พยาบาลตาย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตาย หมอก็ตายนะ ตายตอนออกกำลัง นั่นแสดงว่าเป็นความไม่สมดุลของการออกกำลังกาย

ผมสงสารนักศึกษาสาธารณสุขสมัยนี้ ผมจึงได้จับมือกับราชภัฏบุรีรัมย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ โดยให้นักศึกษาปี ๓ มีตั้ง ๓,๐๐๐ คน ตกงานกันเยอะเลยครับ ทำงานอยู่

แถวบิ๊กซี โลตัส แว่นท็อปเจริญ ผมก็เลยบอกว่า อาจารย์สถานีอนามัยขาดคน ถ้าเกิดเราเอาคนเหล่านี้ปี ๓ มาอยู่เลยนะ ให้ปี ๓ ได้คลุกคลีกับชาวบ้านและนำองค์ความรู้นี้ช่วยเหลือประชาชน เป็นสิ่งที่มีค่ามากนะ ถ้าเขาจบออกไป"

๕. นายแพทย์ชัยรัตน์ เจริญสุข รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี

"ทุกวันนี้แทบจะไม่มีคนไข้เรื้อรังรายไหนที่จะสามารถลดยาได้ ติดตามการรักษาต้องมาเพิ่มยาตัวนั้นตัวนี้ จากหนึ่งเป็นสอง สาม สี่ ห้า ขึ้นเป็นสิบกว่าตัว ๑๐ กว่าเม็ดต่อวัน บางที ๒๐ เม็ดก็มี ถามว่า มันจะต้องเป็นแบบนี้ตลอดไปหรือ ถ้าเป็นอย่างนี้ต่อไปก็คือผลที่ได้คือผลข้างเคียง เมื่อกินยาหรือรับยาไปเยอะๆ สุดท้ายตับไต อวัยวะภายในจะพากันเสื่อมหมด อันนี้เป็นข้อเท็จจริงอยู่แล้วครับไม่ต้องไปพิสูจน์อะไร ถ้าจะไปบอกคนไข้ว่าปัจจุบันยังรักษายังได้เท่านี้น่ะนะ ก็อดทนกันไปก็แล้วกันก็รู้สึกไม่ค่อยสบายใจเท่าไหร่ จนกระทั่งได้เจอศาสตร์แพทย์วิถีธรรม ผมจึงนำโครงการแพทย์วิถีธรรมมาช่วยประชาชน โดยมีเป้าหมายในการทำทำเป็นโครงการสุขภาพภาพแบบพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงวิถีธรรม ได้ส่งตัวแทนไปอบรมเป็นแกนนำจำนวน ๘๐ คน หลังจากนี้ไปจะมีการลงพื้นที่ ๑๑ ตำบล ๑๕

คือ ลดการใช้ยา เคมีภัณฑ์ชนิดต่างๆ กับคนไข้ให้ลดผลข้างเคียงจากการใช้ยา ให้ได้มากที่สุด และควบคุมโรคได้ และเพิ่มศักยภาพของคนทั่วไป โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง ให้สามารถพึ่งพาตัวเองได้มากที่สุด ในเรื่องด้านสุขภาพ โดยทำเป็นโครงการสุขภาพภาพแบบพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงวิถีธรรม ได้ส่งตัวแทนไปอบรมเป็นแกนนำจำนวน ๘๐ คน หลังจากนี้ไปจะมีการลงพื้นที่ ๑๑ ตำบล ๑๕ รพ.สต. จำนวน ๔ ครั้ง จะทำให้เสร็จภายในทุก ๒ เดือน ๒ รอบ เพื่อประเมินผลสุขภาพและมีการเก็บข้อมูลในเชิงวิชาการ คงจะได้ดำเนินการต่อไป และจะได้มีการนำเสนอในที่ประชุมครั้งต่อๆไป"

๖.นางบุญญพร วรกิตต์เดชา บุคลากร ระดับ ๘ ธ.ก.ส.สำนักงานใหญ่

"๗ ปี ธ.ก.ส. กับการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก ด้านค่ายสุขภาพแพทย์ทางเลือก เมื่อก่อนจัดจ้างเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลและรีสอร์ทสุขภาพมาดูแลสุขภาพของเจ้าหน้าที่ธ.ก.ส.ที่เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงโดยมีโครงการระยะ ๗ เดือน มีเจ้าหน้าที่เข้าร่วม ๑๐๐ คน หลังจบโครงการได้มีการประเมินผล ปรากฏว่ามีผู้อาการดีขึ้น ๓ คน จนกระทั่งได้นำโครงการแพทย์วิถีธรรมเข้ามาและได้ส่งเจ้าหน้าที่ ที่มีอาการไม่สบายและเต็มใจและครอบครัวไปเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรมและมีการติดตามผลในแต่ละรุ่น รุ่นละประมาณ ๑๐๐ คน ระยะโครงการ ๗ เดือน รอผลอีก ๓ เดือน รวมเป็น ๑๐ เดือน รุ่นแรก ปี ๒๕๕๑ จนถึงปัจจุบันปี ๒๕๕๗ รวม ๗ รุ่น ส่วนใหญ่ เป็นโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง ภูมิแพ้ ไมเกรน ไทรอยด์ เนื้องอก ตับ อักเสบจากการติดตามประเมินผลทุกรุ่นๆละประมาณ ๗ เดือนผลปรากฏว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นเป็นปกติเกือบทั้งหมด และที่น่าพอใจกว่านั้นคือสามารถประหยัดงบประมาณของธ.ก.ส. ได้มาก จึงได้มีการขยายโครงการจัดค่ายหนึ่งวันใน ธ.ก.ส. ทั่วประเทศ และขยายผลโดยการสร้างจิตอาสาจากผู้ที่ดูแลสุขภาพตนเองแล้วมีอาการดีขึ้น และกำลังมีการพัฒนาเป็นศูนย์สุขภาพพึ่งตน"

โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง ภูมิแพ้ ไมเกรน ไทรอยด์ เนื้องอก ตับ อักเสบจากการติดตามประเมินผลทุกรุ่นๆละประมาณ ๗ เดือนพบว่าผู้ที่เข้าค่ายสุขภาพในแต่ละรุ่น สำหรับผู้ที่ตั้งใจนำความรู้ไปปฏิบัติจริง ทำจริงจัง ทำให้โรคต่างๆทุเลาจนถึงหาย มีประมาณรุ่นละ ๕-๑๕ คน ส่งผลให้ค่ารักษาพยาบาลลดลงในรายที่ตั้งปฏิบัติตนโรคแต่ละโรคมีค่ารักษาพยาบาลแตกต่างกันก่อนเข้าค่ายเป็นเวลา ในรายที่เป็นโรคมะเร็งแล้วมีอาการดีขึ้น จนไม่พบโรค แล้ว ๗ ปีก็ประหยัด

ค่ารักษาพยาบาลไปประมาณ ๑๐ ล้านบาท

แต่ถ้าเป็นโรค เบาหวาน ความดัน ไขมัน ภูมิแพ้ ไทรอยด์ ก็ประหยัดไปโรคละ ๒,๐๐๐- ๔,๐๐๐ บาท/โรค/เดือน/คน

ต่อมาในปี ๒๕๕๔ -๒๕๕๗ ธกส เปิดโอกาสให้ ชาว ธกส ที่เคยผ่านค่ายแล้ว เห็นประโยชน์ มีความประสงค์จะเผยแพร่ องค์ความรู้ ธนาคารจึงเปิดโอกาสให้ สำนักงาน ธกส จังหวัดที่มีความพร้อม สมัครใจ จัดค่ายหลักสูตร ๑ วัน ให้กับชาว ธกส ครอบครัว ลูกค้า ชาวบ้าน ส่วนงานภายนอก ได้รับการ เรียนรู้และฝึกปฏิบัติตนด้วย เทคนิค ๘ ข้อ รวม ๓๔ จังหวัด มีผู้ที่ได้เข้าอบรมทั้งสิ้น ประมาณ ๓,๔๐๐ คน แล้ว ๑๘:๓๕ บุญญพร =บุญ+พร นอกจากนี้ ธนาคารยังสนับสนุนให้ พนักงานที่ตั้งใจปฏิบัติตนจนมีสุขภาพดีขึ้น ได้มีโอกาสพัฒนาตนเอง ยิ่งๆขึ้น โดยการสนับสนุนให้เข้ารับการอบรมในหลักสูตร สร้างจิตอาสา / สร้างวิทยากร ธนาคาร"ของธนาคาร และหลักสูตรแฟนพันธ์แท้ ของหมอเขียว

ปี ๒๕๕๘ ธกส เปิดโอกาสให้ ชาว ธกส ครอบครัว ที่มีความสนใจ เต็มใจ เข้ารับการอบรม ค่ายสุขภาพ ๑ รุ่น ๑๐๐ คน ระหว่างวันที่ ๒๓-๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ณ สวนป่านาบุญ ๑ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร รุ่นนี้ จะมีการติดตามประเมินผล ๒ ครั้ง ณ ธกส สำนักงานใหญ่ อาคารบางเขน กรุงเทพ ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ครั้งที่ ๒ วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๘

๗. นายประสิทธิ์ อิ่มปัญญา ผู้ช่วยสาธารณสุข อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง

"เราไม่มีงบประมาณด้านนี้ เราใช้วิธีจิตอาสา ใครมีอะไรก็เอามาช่วยกัน ใช้เวลาว่างไปช่วยประชาชน ในแต่ละหมู่บ้าน และทำเป็นแพทย์วิถีธรรมออกหน่วยเคลื่อนที่ พอทำแบบนี้ เด็กและเยาวชนอนาคต เราเป็นห่วง เราขยายไปสู่โรงเรียน และเราพยายามทำในเรื่องของธรรมนูญสุขภาพ คือรับฟังปัญหาของประชาชน เพราะประชาชนพึ่งตนเองได้น้อย และได้ทำร่างธรรมนูญสุขภาพ ส่งเสริม สนับสนุนให้มีเรื่องของการดูแลสุขภาพพึ่งตนเองด้วยภูมิปัญญา "

๘. นายวงค์ประสิทธิ์ มะลิรส ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าไคร้ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ***"แพทย์วิถีธรรมทำให้ชีวิตครอบครัวผมเปลี่ยนไปทั้งหน้ามือหลังมือ เพราะได้แรงบันดาลใจจากอาจารย์หมอเขียว ผมได้ทำที่ รพ.สต.ท่าไคร้ เป็นหน่วยที่เล็กที่สุด ปัจจุบันเปิดเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพแพทย์ทางเลือก วิถีธรรมเน้นวัตถุนิยม แพทย์วิถีธรรมจะขับเคลื่อนหรือไม่ขับเคลื่อนอยู่ที่ตัวเรา (เจ้าหน้าที่สาธารณสุข) ถ้าเจ้าหน้าที่ตำบลศรีวิชัย ผมเห็นด้วยที่ใช้หมอเขียวทั้งแผ่นดินเพราะมองไม่เห็นทางอื่น โดยส่วนใหญ่ยังพึ่งตนเองได้น้อย ยังเปลี่ยน ผมดำเนินการแบบเชิงรุกคือไปเยี่ยมชาวบ้าน นำเป็นหลัก ชาวบ้านพอใจเพราะเห็นผลเป็นรูปธรรม จากผลการตรวจ ค่าลดลง มีคนไข้หยุดยาได้ ถ้าทำได้ต่อเนื่อง และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีคนเริ่มปลูกผักทานเองมากขึ้น"***

๙. นางสาวเสาวนีย์ สอนอาจ พยาบาลโรงพยาบาลสรรพสิทธิ์ประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี

"จากการได้แนะนำประชาชนและช่วยเหลือประชาชน ผลปรากฏว่าประชาชนสามารถลดยา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดี และค่าต่างๆดีขึ้น โดยทำในโรงพยาบาลและขับเคลื่อนไปข้างนอกด้วย และร่วมกับเกษตรอินทรีย์ของโรงพยาบาล"

๓.วาระการประชุมในช่วงบ่าย เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ เป็นผู้มอบใบประกาศนียบัตร "วิทยากรแพทย์วิถีธรรม" ให้แก่วิทยากรผู้มีคุณวุฒิด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งได้สำเร็จผ่านการศึกษาอบรมหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีประสบการณ์ในการพึ่งตนและช่วยเหลือเกื้อกูล เสียสละ และแบ่งปัน ผู้อื่นด้วยหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมต่อเนื่องไม่น้อยกว่า ๒ ปี และสอบผ่านการประเมินจากสำนักการแพทย์ทางเลือกและมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย พร้อมกันนี้ได้รับโอวาทและแนวทางดำเนินงาน จากพ่อครู ดังนี้

"...อาตมาภูมิใจนะ ที่มีผู้ที่มาพยายาม เรียนรู้วิชาการ ไปพร้อมกัน และก็ได้ปฏิบัติ ตนเอง ลดละกิเลส หรือว่าลดละความเห็นแก่ตัว ออกไปจริงๆจังๆ กัน ที่อาตมาพูดไปเช่นนี้ เพราะว่าอาตมามั่นใจว่า ในสำนักอย่างนี้ ที่ทำกันอยู่นี่ เรามี

ความเข้าใจจริงๆแล้วว่า คนเราไม่ได้ขาดความรู้ แต่คนเราขาดคุณธรรม ขาดการลดกิเลสออกจากใจอย่างจริงจัง ขาดการศึกษาเชิงนี้ เพราะฉะนั้นการศึกษาทุกวันนี้ทั่วโลกเป็นการศึกษาที่สร้างความรู้ ความรู้มากมายๆ ท่วมโลกเลยทุกวันนี้ ดำดิน มีเนรมิตต่างๆนาๆ จนทุกวันนี้มาค้านของความรู้ทั้งนั้น สารพัดเก่งได้หมด แต่คุณธรรมลดลงๆ ที่มันลดลงเพราะว่าไม่ได้สร้าง ไม่ได้ตั้งใจที่จะให้ศึกษาเพื่อลดกิเลส และคุณธรรมที่สร้างเสริมขึ้นไม่ได้ตั้งใจ ๆ ขนาดตั้งใจมันยังไม่ง่าย ๆ ในการลดกิเลส แม้ตั้งใจแต่ไม่สัมมาทิฐิ ก็ไม่ได้ ตั้งใจลดก็ยังไม่ง่าย แม้ตั้งใจแท้ๆแต่ไม่สัมมาทิฐิ ก็ไม่ได้ ลดกิเลสไม่ได้ จริง เพราะฉะนั้นมันจึงไม่ใช่เรื่องเล่นๆ

ขอฝากความหวังไว้กับพวกคุณ สืบทอดศาสนาพุทธ ผู้ที่ศึกษาความรู้ทางวิชาการ ต่างๆทางเทคนิค ความรู้ความสามารถ และทางด้านอบรมตน ที่ละลดกิเลส ลดความเห็นแก่ตัวลงด้วย จะได้มากจะได้น้อยก็แล้วแต่ ขอให้เอาไปต่อ เพราะมันเป็นความประเสริฐของเรา มันได้ติดตัวไปข้ามชาติไปเลย ความรู้ความสามารถทางเทคนิคนี่มันไม่ได้ข้ามชาติหรอกนะ เพราะมันไม่มีหลักเกณฑ์ถาวร ความรู้ความสามารถทางเทคนิค ทางฝีมือ มันไม่ใช่เรื่องถาวร แต่เรื่องของธรรมะพระพุทธเจ้า นี่มันเป็นเรื่องถาวร เป็นเรื่องของแก่น เรื่องของจิต จิตตัวจริงถูกกำจัดจริง ลดได้จริง มันก็เป็นจริง ยิ่งลดได้อย่างสุดยอดเลย จบกิจ ก็คือมันถึงขั้นที่เรียกว่าไม่มีเปลี่ยนแปลง ไม่มีกลับฟื้น ไม่มี"

พ่อครู ขอให้พวกเราร่วมมือกันทำอย่างตั้งใจ (สงบจากกิเลส) จะช่วยคนได้จริง ๆ ปิดท้ายด้วยให้ถึงพระอรหันต์กันทุกคน หลังจากนั้น พ่อครูได้เมตตาให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้งบุคคลกรสาธารณสุขและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ ร่วมถ่ายภาพเป็นที่ระลึกด้วย

๔. วาระการประชุมในช่วงสุดท้าย เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

การระดมปัญญาแนวทางการขับเคลื่อนการแพทย์วิถีธรรมนำ ***"ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข" สู่พี่น้องประชาชนชาวไทย คำเนินรายกายโดยประธานที่ประชุม : นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และ นายแพทย์บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์ มีการนำเสนอแนะแนวทางการขับเคลื่อน พอสังเขป ดังต่อไปนี้***

๑. นายแพทย์บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์

- เสนอให้ศูนย์ทุกศูนย์ ควรมีแพทย์ที่อยู่ใกล้ศูนย์ มาประจำเป็นที่ปรึกษา บันทึกความคิดเห็นของแพทย์ลงไปด้วย ใช้เครือข่ายการประสานงานผ่านทาง facebook และ Line
- การเผยแพร่เรื่องสุขภาพผ่านช่องทางของธนาคาร
- การประชาสัมพันธ์ โดยใช้ฐานของกรมการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
- การหาช่องทางนำแผ่นพับโบชัวร์แพทย์วิถีธรรมให้ถึงประชาชน และแปลเป็นภาษาต่างๆ เช่น ภาษาอังกฤษ จีน และฝรั่งเศส เป็นต้น
- เสนอให้มีการอบรมหลักสูตร "การวางขันธ์วางร่าง" ให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- เสนอให้มีการทำวิจัยและให้องค์กรอื่นสามารถเป็นพลังเครือข่ายเผยแพร่ได้ เช่น กลุ่ม อสม.
- เสนอให้มีการประชาสัมพันธ์ว่าจะสามารถหาอาหารสุขภาพหมอเขียวและอาหารไร้สารพิษ ทานได้ที่ไหนบ้าง มีจุดที่ประกาศเรื่องนี้ได้ คือ ที่เวปไซต์
- เสนอให้มีการเชื่อมกับชาวบ้านในเรื่องการทำเกษตร

๒. นายแพทย์วัชระ ก้อนแก้ว

- การเผยแพร่ความรู้ ในด้านการแพทย์ทางเลือกยังมีน้อยในปัจจุบัน จึงเน้นให้มีการทำวิจัย เพื่อส่งผลในการขับเคลื่อน พวธ. ได้อย่างเร็ว
- การปฏิบัติได้อย่างยั่งยืน เสนอให้มีเครือข่ายและผู้ร่วมในการปฏิบัติ ที่สำคัญ คือ ครอบครัวครอบครัวมาเป็นส่วนร่วม ให้เกิดความยั่งยืนในการปฏิบัติ การรวมหมู่กลุ่มทำความดีมีพลังมีผลมาก เป็นการสร้างปัจจัยเอื้อให้เกิดการปฏิบัติได้ง่าย

๓. อาจารย์สุเมธ พรหมรักษา จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ภาคเหนือ

- การทำค่ายสุขภาพในโครงการต่างๆ ไม่ได้เน้นทำแต่เรื่องสุขภาพ แต่เป็นการทำเชื่อมเครือข่ายทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน
- เสนอให้มีการเชื่อมกับชาวบ้านในเรื่องการทำเกษตร เช่น ข้าวพันธุ์พื้นเมืองที่ชาวบ้านมี ให้มีส่วนให้ชาวบ้านขายได้

๔. คุณสร้างพร จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ภาคใต้

-การช่วยพี่น้องชาวมุสลิมที่มีภาษาที่ต่างกัน แต่ก็มีความทุกข์ในเรื่องสุขภาพเช่นกัน

๕. อาจารย์อุดม พานทอง อาจารย์ ม.อ. หาดใหญ่

-การทำสาธารณสุขมูลฐาน เป็นการ "สร้างนำซ่อม" และ "หงายของที่คว่ำ" พัฒนาในจิตวิญญาณ ที่เป็นสุขภาพองค์รวม เน้นมิติการพึ่งตน เกื้อกูลและแบ่งปัน เป็นหลัก

หลังจากได้ให้ข้อเสนอแนะแนวทางต่างๆ แล้ว อาจารย์หมอเขียว ได้สรุปแนวทางในการขับเคลื่อนงานแพทย์วิถีธรรม โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

ในมิติของกลุ่มนักวิชาการ ต้องการข้อมูลงานวิจัยเป็นหลักฐานในการอ้างอิง ส่วนในมิติของกลุ่มประชาชนต้องการเห็นกรณีศึกษาว่ามีผู้ที่ใช้การแพทย์วิถีธรรมในการรักษาโรคแล้วหายได้ มีจริงหรือไม่ ดังนั้น ในการขับเคลื่อน พอ. จึงต้องทำในทั้ง ๒ มิติ โดย :-

๑. ช่วยกันทำงานวิจัย โดยขอให้ทุกท่านช่วยกันเก็บกรณีตัวอย่าง ผู้ป่วยที่ท่านให้การแนะนำหรือพบเห็น แล้วรวบรวมส่งทีมวิชาการเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการอ้างอิงในการทำและเขียนงานวิจัยหรือบทความ เพื่อตีพิมพ์ในวารสารวิชาการต่อไป ทั้งในเชิงตัวเลข (ปริมาณ) และกรณีศึกษาตัวอย่างเชิงประจักษ์ (คุณภาพ) โดยให้มีการประสานงานกับทางคุณศรีไพร สำนักการแพทย์ทางเลือก เพื่อนำข้อมูลวิชาการเผยแพร่บนหน้าเวปของทางสำนักแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข โดยมีการตั้งคณะทำงานจากจิตอาสา พอ. ที่จะช่วยกันอาสามาทำงานวิชาการนี้

๒. การทำหนังสือ เทคนิค/ยา ๕ ข้อ/เม็ด ในแต่ละข้อ/เม็ด โดยมีการตั้งคณะทำงานจากจิตอาสา พอ. ที่จะช่วยกันอาสามาทำงานวิชาการนี้ โดยมีครูตุ่ง อาสาเป็นผู้รับใช้

๓. การขับเคลื่อนให้มีใบประกอบโรคศิลป์ สำหรับการแพทย์วิถีธรรม โดยท่านใดพอมีแรงกำลัง สติปัญญา ขอให้ช่วยกันศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก เพื่อมาช่วยพัฒนางานกันในด้านวิชาการและด้านต่างๆ

๔.ให้ส่งเสริมผู้ประกอบการผลิตและจำหน่ายพืชผักไร้สารพิษ และผู้ประกอบการร้านอาหารสุขภาพที่มีคุณธรรม ไว้ใจได้ โดยมีคุณเล็ก บูรพากล้าจน อาสาเป็นผู้รับใช้ในการรวบรวมข้อมูลเพื่อเผยแพร่ต่อไป

๕.การทำตลาดวิถีธรรมควบคู่กับค่ายสุขภาพ โดยมีนโยบายของตลาดวิถีธรรม คือ

๑. ของดี จัดหาสินค้าที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน เช่น ของใช้ในครัวเรือน ของที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต เช่น ถ้วยชาม กะลังมัง หม้อต่างๆ เตา เป็นต้น

๒. ราคาถูก มีการกำหนดราคาสินค้าใน ๔ ระดับ คือ ระดับ ๑ การขายของในราคาที่ต่ำกว่าราคาท้องตลาดทั่วไป เป็นกรณีที่ต้องการกำไรบ้างเพื่อการเลี้ยงชีพ ระดับ ๒ ราคาเท่าทุน ระดับ ๓ ราคาต่ำกว่าทุน ระดับ ๔ แจกฟรี

๓. ซื่อสัตย์ เป็นการนำของดีมาขาย ขายหมดก็เลิก ไม่มีการนำของปลอมมาขาย และหากสินค้าต้องมีคุณสมบัติ หรือเงื่อนไข หรือข้อควรระมัดระวังใด ผู้จำหน่ายสินค้าต้องซื่อสัตย์ที่จะแจ้งข้อมูลความจริงทุกอย่างให้กับผู้ซื้อทราบโดยไม่ปิดบัง

๔. มีน้ำใจ

-***ผู้ขายสินค้าในตลาดวิถีธรรม*** จะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการอบรมค่ายสุขภาพ พวธ. ๕ วัน อย่างน้อย ๑ ค่าย/ครั้งขึ้นไป และได้มาบำเพ็ญบุญกุศล ถือศีลห้า อย่างน้อย ๓ ค่าย/ครั้งขึ้นไป

-ในกรณีผู้ขายสินค้าในตลาดวิถีธรรม ไม่ได้เป็นผู้ที่ผ่านการอบรมค่ายสุขภาพ พวธ. ๕ วัน อย่างน้อย ๑ ค่ายขึ้นไปแล้ว จะต้องเป็นคนดีซื่อสัตย์ไว้ใจได้ ที่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมได้มีการคบคุ้นรู้จักและให้การรับรองคุณสมบัติของผู้นั้นได้

-***ประเภทสินค้า*** เช่น อาหารพืชผักผลไม้ไร้สารพิษ ไม่มีเนื้อสัตว์ สินค้าที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สินค้าในครัวเรือน อาหาร ขนมขอเป็นแบบไทยๆ ไม่มีไข่และนม สินค้ามือสอง ที่รับบริจาคจากของใช้เกินจำเป็นมาจำหน่ายเพื่อเป็นการช่วยผู้คนในหลากหลายมิติ

-***การสอนการทำปุ๋ยชีวภาพ*** หรือขายปุ๋ยชีวภาพราคาถูกเพื่อเป็นการช่วยเกษตรกร

การทำตลาดวิถีธรรม จะเป็นการช่วยแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจของประเทศ เป็นการเชื่อมกลุ่มที่มีมากเกินและกลุ่มที่ขาดแคลน ให้สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลแบ่งปันกันได้ การขายของราคาถูก เศรษฐกิจจะมั่นคงและจะเจริญเติบโตได้เร็ว

การประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ปกติจะมีการจัดประชุมปีละ ๒ ครั้ง ในค่ายพระไตรปิฎก ซึ่งปีนี้ ๒๕๕๘ ได้กำหนดให้มีค่ายพระไตรปิฎก ใน วันที่ ๑๗-๒๓ เดือนเมษายน ค่ายพระไตรปิฎก-นักศึกษาแพทย์วิถีธรรม และในวันที่ ๑๙-๒๕ เดือนตุลาคม ค่ายพระไตรปิฎก-แฟนพันธุ์แท้ ท่านใดที่ว่างขอให้มาเข้าร่วมรวมพลังกิจกรรมในวันและเวลาดังกล่าวด้วย

นอกจากนั้นในที่ประชุม ได้มีการลงมติให้ขับเคลื่อนเชิงปฏิบัติการและทำการวิจัยเพื่อให้เป็นที่เชื่อมั่นของประชาชนมากขึ้น โดยได้มีการนัดหมายการประชุมเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม "บุคลากรสาธารณสุขครั้งที่ ๒ และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ" ในครั้งต่อไปขึ้น ในวันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๘ โดยกำหนดให้มีการจัดประชุมเช่นนี้ ปีละ ๒ ครั้ง

นพ.บุญเรียง ได้กล่าวปิดท้ายว่า **"...พวกเราได้บำเพ็ญเพียรช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เราได้สวมหัวใจพระโพธิสัตว์ ก็เชื่อว่าทุกท่านจะบรรลุธรรมได้ เป็นพระโพธิสัตว์โดยแท้ กราบขอบพระคุณทุกท่าน..."**

ประธานได้กล่าวปิดการประชุม ในเวลา ๑๗.๐๐ น. โดยทุกท่านมีความอิ่มเอิบเบิกบานในการได้มาร่วมประชุมกันในครั้งนี้ และทุกท่านเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

การศึกษาป.เอก ป.โท

ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)

ปริญญาโท สาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์

นายกุศล บูรพากล้าจน นำเสนอบทความวิชาการ ประเภท poster ในหัวข้อ Hypertension and fatigue in corrugated box factory workers: a case study in a tropical environment จัดโดย JITMM2014&FBPZ8 เมื่อวันที่ ๒-๔ ธันวาคม ๒๕๕๘

การศึกษาแพทย์วิถีธรรม
อาศรมศิลป์

กิจกรรมการศึกษาของแพทย์วิถีธรรม (พวธ.) ทั้งในหลักสูตรปริญญาตรีศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม และหลักสูตรแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี ตั้งแต่เดือนสิงหาคม ๒๕๕๗ ถึงมกราคม ๒๕๕๘ นั้น นอกจากการศึกษาผ่านกิจกรรมบำเพ็ญกุศลผ่านค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม และค่ายยุวแพทย์วิถีธรรม จัดขึ้นตามพื้นที่ต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ และจัดเป็นประจำทุกเดือนในศูนย์ฯหลัก (สวนป่านาบุญ ๑ ๒ ๓ และ ๔) โรงเรียนรุ่งอรุณ เรือนจำกลางนครพนม (เฉพาะผู้ต้องขังหญิงที่เข้าร่วมโครงการฯ) และร่วมกันสรุปบทเรียนร่วมกันในกิจกรรมการประชุมหลังค่ายสุขภาพ (เตวิชโช) ยังมีกิจกรรมหลอมรวมจิตวิญญาณชาวแพทย์วิถีธรรมประจำปีที่สำคัญ คือ การเข้าค่ายแฟนพันธุ์แท้และค่ายพระไตรปิฎก เมื่อวันที่ ๒๐-๒๕ ตุลาคม ที่ผ่านมา ที่สวนป่านาบุญ ๑ อ.คอนตาล การรวมตัวกันครั้งใหญ่ของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม เพื่อร่วมกันเรียนรู้ธรรมะและฝึกปฏิบัติธรรมผ่านการทำงานร่วมกัน การร่วมกันตั้งอธิศีล ทานอาหารมื้อเดียว วิเคราะห์สังเคราะห์ งานวิชาการเกี่ยวกับแพทย์วิถีธรรม ร่วมเดินจาริก จากสวนป่านาบุญ ๔ อ.ธาตุพนม ไปยังพระธาตุพนม รวมทั้งการแลกเปลี่ยนสภาวธรรมกันในศาลาด้านข้างพระธาตุพนม และยามค่ำคืนที่สวนป่านาบุญ ๑

กิจกรรมต่างๆ นั้นเป็นไปเพื่อสะสมความเจริญทางจิตวิญญาณในการลดกิเลส และเพิ่มความเมตตา เสียสละต่อผองชน ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการเป็นผู้ประกอบการสังคม

แผนการเรียนการสอน ของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ทุกชั้นปี (ทั้งหลักสูตรอาศรมศิลป์และ ๗ ปี) ของภาคการศึกษานี้ *เป็นเช่นเดียวกับแผนการเรียนการสอนที่อาจารย์หมอเขียวประกาศ ตั้งแต่วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๗ (อ่านได้ในวารสารแพทย์วิถีธรรมฉบับที่ ๕) และเพิ่มเติม ๒ ประเด็นดังนี้*

๑. บันทึกสาระที่ได้จากการร่วมกิจกรรมอปริหานิยธรรม กิจกรรมที่ทำให้เกิดความเจริญอย่างเดียว กิจกรรมอปริหานิยธรรมนี้มีความเป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น เริ่มตั้งแต่ต้นปี ๒๕๕๘ โดยผู้อยู่ที่ศูนย์ฯหลักทุกศูนย์ จะร่วมกันสวดมนต์ทำวัตรเช้า สนทนากิจกรรมการงาน แลกเปลี่ยนสภาวธรรม กดจุดลมปราณโยคะ เริ่มตอนตีสี่ และมีการประชุมร่วมกันอีกครั้งในภาคเย็น

๒. เพิ่มหัวข้อในการเก็บข้อมูลกรณีศึกษาผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีธรรมที่น่าสนใจ นักศึกษาสามารถใช้แบบฟอร์มใหม่ที่ส่งให้ทาง Line ข่าวป.ตรี อาศรมศิลป์ และ e-mail ที่ท่านให้ไว้ หรือท่านจะเก็บข้อมูลในกรณีศึกษาในรูปแบบเดิมแล้วเพิ่มหัวข้อที่เพิ่มขึ้นก็ได้

สำหรับรายวิชาที่จัดให้มีการศึกษา ในภาคการศึกษาที่ ๒/๒๕๕๗ (๑ กุมภาพันธ์ – ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘) เฉพาะนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมหลักสูตรปริญญาตรีศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม คือโมดูลที่ ๔ ระบบสังคมและโลกาภิวัตน์ มีดังนี้

รายวิชา / การบ้าน	เวลาที่เรียน ๒๕๕๘	กำหนดวันส่งการบ้าน
๑.จิตปัญญาสิกขา (๑/๑) (ไม่มีหน่วยกิต) - สรุปกาย-ใจรายสัปดาห์ - สรุปสาระกิจกรรมจากสรุปกาย ใจ การรวมพลังทำความดี การเตวิชโชหรืออปริหานิยธรรม รวมถึงข้อคิดที่ได้จากการศึกษาสื่อธรรมะต่างๆ	๑ ก.พ. – ๓๑ พ.ค. ๑ ก.พ. – ๓๑ พ.ค.	ส่งทุกสัปดาห์ทาง Facebook และรวมเล่มส่ง ๗ มิ.ย. ๕๘ ส่งทุกเดือน ภายในวันที่ ๗ ของเดือนถัดไป
๒.การฝึกปฏิบัติเป็นผู้ประกอบการสังคม ๒ (ไม่มี หน่วยกิต)		
- สรุปรายงานสาระ การรวมพลังทำความดี และการเตวิชโชหรืออปริหานิยธรรม ของกลุ่มย่อย/ภาค เดือนละ ๑ ฉบับ	๑ ก.พ. – ๓๑ พ.ค..	ส่งทุกเดือน ภายในวันที่ ๗ ของเดือนถัดไป (งานกลุ่ม)
- รายงานกรณีศึกษาผู้ป่วยที่ใช้การแพทย์วิถีธรรมที่น่าสนใจ เดือนละ ๓ ราย	๑ ก.พ. – ๓๑ พ.ค.	ส่งทุกเดือน ภายในวันที่ ๗ ของเดือนถัดไป
๓.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมาย (๓ หน่วยกิต)	๑ ก.พ. – ๒๘ ก.พ.	ส่งภายในวันที่ ๗ มี.ค.
๔.ความรู้พื้นฐานทางศาสนา (๓ หน่วยกิต)	๑ ก.พ. – ๒๘ ก.พ.	ส่งภายในวันที่ ๗ มี.ค.
๕.การศึกษาสังคมชนบทและสังคมเมือง (๓ หน่วยกิต)	๑ มี.ค. – ๑๒ เม.ย.	ส่งภายในวันที่ ๑๘ เม.ย.
๖.สิ่งแวดล้อม ทรัพยากร และวิกฤติโลก (๓ หน่วยกิต)	๑ มี.ค. – ๑๒ เม.ย.	ส่งภายในวันที่ ๑๘ เม.ย.
๗.การผลิตสื่อชุมชน (๓ หน่วยกิต)	๑๓ เม.ย. – ๓๑ พ.ค.	ส่งภายในวันที่ ๗ มิ.ย.
๘.คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ (๓ หน่วยกิต)	๑๓ เม.ย. – ๓๑ พ.ค.	ส่งภายในวันที่ ๗ มิ.ย.
๙.การใช้ภาษาอังกฤษ ๒ (ไม่มีหน่วยกิต)	๑ ก.พ. – ๓๑ พ.ค.	ส่งภายในวันที่ ๗ มิ.ย.
๑๐.ทักษะการสื่อสารสำหรับผู้นำในวิชาชีพ (ไม่มีหน่วยกิต)	๑ ก.พ. – ๓๑ พ.ค.	เก็บคะแนนจากรายงานที่ส่ง

คำอธิบายรายวิชาใหม่ มีรายละเอียดดังนี้

๑.จิตตปัญญาสิกขา (Contemplative Education)

การเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ และการทำงานศิลปะ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติ การปฏิบัติโยคะ และจิตตภาวนา

๒.การฝึกปฏิบัติเป็นผู้ประกอบการสังคม ๒ (Social Entrepreneurship Training ๒) – การแพทย์วิถีธรรม (Dhamma Medicine)

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงานจริง ในการเป็นผู้ประกอบการสังคมในชุมชน โดยการลงมือปฏิบัติการโครงการการเป็นผู้ประกอบการสังคม ตามแผนและขั้นตอนที่วางไว้ มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประยุกต์ความรู้ทางการพัฒนามาใช้กับสถานการณ์จริง การเขียนรายงานการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การทำงานจริง พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในชั้นเรียนอย่างสม่ำเสมอ

๓.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมาย (Introduction to General Law)

ศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับหลักกฎหมายเบื้องต้น ที่มา ประเภท ความสำคัญ การจัดทำ การใช้ การยกเลิก การตีความและกระบวนการยุติธรรม ฯลฯ ศึกษากฎหมายแพ่งพาณิชย์ กฎหมายอาญา และกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่ง อาญา เฉพาะส่วนที่เป็นความรู้เบื้องต้น กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย พระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ รวมทั้งจรรยาบรรณของผู้ใช้กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพ

๔.ความรู้พื้นฐานทางศาสนา (Fundamentals of Religion)

ความหมายของศาสนา มูลเหตุการเกิดขึ้นของศาสนา ประโยชน์ลักษณะพื้นฐานของศาสนาสำคัญของโลก ได้แก่ ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาฮินดู ศาสนาอิสลาม และคำสั่งสอนของพระศาสดานั้นๆ การบรรลุถึงเป้าหมายของคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และศาสนาอื่น ๆ ศึกษาปัจจัยและวิธีการปฏิบัติ ให้เข้าถึงสภาวะของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน และการนำหลักธรรม คำสั่งสอนมาประยุกต์ใช้ในชีวิตและสังคม

๕.การศึกษาสังคมชนบทและสังคมเมือง (Rural and Urban Study)

ความหมายของสังคมชนบทและเมือง ความหมายของชุมชนแบบชนบทและเมือง ลักษณะของชนบทและเมืองด้านนิเวศวิทยา ประชากร การอาชีพ และเศรษฐกิจ สถาบันทางสังคม กลุ่ม องค์กรทางสังคม ลักษณะค่านิยม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมชนบทและเมือง ปัญหาและการแก้ไขปัญหาของสังคมชนบทและเมือง การวางผังเมือง

๖.สิ่งแวดล้อม ทรัพยากร และวิกฤติโลก (Environmental, Resources and Global Crisis)

พื้นฐานความเข้าใจในเรื่องสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม และผลกระทบจากเทคโนโลยี มลพิษต่าง ๆ ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทั้งระดับครัวเรือน และอุตสาหกรรมตลอดจนวิกฤติโลก ด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตมนุษย์ อันเป็นความเสี่ยงในปัจจุบัน มาตรการควบคุมด้านสิ่งแวดล้อม การรักษาและการดูแลคืนสภาพให้กับสิ่งแวดล้อม

๗.การผลิตสื่อชุมชน (Community Media Creation)

ความเข้าใจพลังและอิทธิพลของสื่อที่มีต่อการกำหนดหรือชี้นำการคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจของคนผ่านรูปธรรมการนำเสนอ ประกอบด้วย ข่าว สารคดี โฆษณา เพื่อให้รู้เท่าทันอำนาจ และสิ่งที่แฝงเร้นอยู่ในสื่อ เรียนรู้และจัดทำรูปแบบสื่อประเภทต่าง ๆ ที่เหมาะสมในชุมชน ทั้งที่เป็นสื่อเสียง ภาพ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ และ Social Media

๘.คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ (Computer, and Information Technology)

หลักการทำงานของระบบปฏิบัติการคอมพิวเตอร์การใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อจัดเตรียมเอกสารและการนำเสนองานต่อบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในวิชาชีพ การสืบค้นข้อมูลสารสนเทศออนไลน์ และการจัดทำฐานข้อมูลในระดับบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในวิชาชีพ

๙.การใช้ภาษาอังกฤษ ๒ (English ๒)

ทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียนที่สูงขึ้น ในลักษณะเชื่อมโยง ประสานกันทั้ง ๔ ทักษะ โดยอาศัยการศึกษาโครงสร้างทางไวยากรณ์เป็นรากฐาน และเน้นหนักไปในด้านการพูด การเขียน และการนำเสนอเพื่อช่วยให้สามารถใช้ภาษาได้ถูกต้องในด้านการสื่อสารในชีวิตประจำวันและในการศึกษาภาษาอังกฤษชั้นสูง

๑๐.ทักษะการสื่อสารสำหรับผู้นำในวิชาชีพ (Professional Leader Communication Skills)

ฝึกทักษะการสื่อสารสำหรับผู้นำในวิชาชีพต่างๆ ด้วยการพูด การเขียน การอ่าน และการฟัง การอ่านเชิงวิจารณ์ การวิเคราะห์ ทักษะด้านการพูดเพื่อนำเสนอข้อมูล และการพูดในโอกาสต่าง ๆ การเขียนเน้นทักษะการเขียนเชิงนิเทศ การเขียนรายงานทางวิชาการ และการเขียนโครงการต่าง ๆ ในด้านการสื่อสารและการทำงานที่ลึกซึ้ง

วารสารกำลังใจ

โครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ
พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา
ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ ประจำเดือนกรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๗
กับการนำเสนอบทความงานแพทย์วิถีธรรม
ในเรือนจำกลางจังหวัดนครพนม

หน้า ๑๘-๒๒ แพทย์วิถีธรรมสร้างสุขภาวะในเรือนจำ
หน้า ๒๗-๓๐ ผู้ต้องขังหญิงล้นเรือนจำและชีวิตที่ดีขึ้น
ของผู้ต้องขังหญิง
หน้า ๓๓-๓๕ เรือนจำต้นแบบแพทย์วิถีธรรม

มนต์ฤทัย นรคง

แพทย์วิถีธรรม
สร้างสุขภาวะในเรือนจำ

สำนักกิจการในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ประสานความร่วมมือให้มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยสนองพระดำริให้การช่วยเหลือแก่กลุ่มผู้ด้อยโอกาสในมิติด้านสุขภาพแบบองค์รวม โดยเข้าร่วมดำเนินกิจกรรมสนับสนุนความรู้การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมไปสู่ผู้ต้องขังหญิง ตามโครงการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังหญิงด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การดำเนินงานตามโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา

ตลอดระยะเวลาตั้งแต่เดือนตุลาคม 2556 เป็นต้นมา มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมเข้ามาดำเนินโครงการดูแลผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนมตามแผนงานโครงการ 1 ปี มีผู้ต้องขังหญิงเข้าร่วมโครงการ 150 คน มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้จัดทำการวิจัยออกมาเป็นหนังสือ **"แพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ"** โดย **หมอเขียว** (ใจเพชร กล้าจน) และทีมงานจิตอาสา

ก้าวทันวิจัยในพระดำริฉบับนี้ จึงขอนำเสนอสาระสำคัญโดยสรุปของผลงานวิจัยหนังสือแพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ ซึ่งมีความหนาถึง 224 หน้า

เนื้อหาของหนังสือระบุว่า การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งพาตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ

กลุ่มตัวอย่างผู้ต้องขังหญิงที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 104 ราย อายุระหว่าง 20-70 ปี ระยะเวลาศึกษา 7 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แบบบันทึกรายบุคคล สื่อวีดิทัศน์ สื่อบุคคล แบบสอบถาม สัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสนทนากลุ่ม

> "
> โดยสรุป
> ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม
> ที่เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ
> มีภาวะสุขภาพทางกาย...เปลี่ยนแปลงสู่
> ภาวะปกติมากกว่าแต่ก่อนได้รับโปรแกรม...
> มีภาวะสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์
> ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ
> ดีกว่าก่อน
> "

เนื้อหาหลักในการเรียนรู้จากโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงคือ

1. เรียนรู้วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ควบคุมโรค ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพด้วยเทคนิค 9 ข้อหรือยา 9 เม็ด ประกอบด้วย การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล การกัวซาหรือขูดพิษหรือขูดลมออกจากร่างกาย การสวนล้างลำไส้ใหญ่หรือ ดีท็อกซ์ การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพรที่ถูกกัน การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร การรับประทานอาหารปรับสมดุล การใช้ธรรมะละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวลอย่างสม่ำเสมอ และการรู้เพียร รู้พักให้พอดี ทำงานให้เต็มที่ พักผ่อนให้พอดี
2. เรียนรู้กลไกการเกิด และการหายของโรคต่างๆ
3. เรียนรู้หลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี
4. เรียนรู้ผัก ผลไม้ สมุนไพร และอาหารฤทธิ์ ร้อน-เย็น
5. เรียนรู้การทำน้ำสมุนไพร และการปรุงอาหารเพื่อปรับสมดุลร้อน-เย็น
6. เรียนรู้กายบริหาร โยคะ กดจุดลมปราณตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ

7. เรียนรู้การระบายพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
8. เรียนรู้วิธีดับโลก(โรค)ร้อนด้วยวิถีแห่งพรหม
9. เรียนรู้วิธีดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าและผาสุกที่สุดในโลก
10. เรียนรู้การเป็นหมอดูแลและบำบัดสุขภาพตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งยาหรือลดการใช้ยา
11. เรียนรู้การดำรงชีวิตแบบพอเพียง พึ่งตนด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายทำเองได้

เมื่อเรียนรู้หลักการแล้ว หมอเขียวนำผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันคือ รับประทานอาหารปรับสมดุลวันละ 3 มื้อ โดยแยกโรงครัวมาประกอบอาหารในแดนหญิง ออกกำลังกายทุกเช้าเริ่ม 06.00 น. โดยกายบริหาร โยคะ กดจุดลมปราณหรือเดินเร็วครั้งละ 30-60 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เอาพิษออกจากร่างกายตามสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคล เช่น กัวซาขูดพิษ สวนล้างลำไส้ใหญ่ แช่มือเท้าด้วยน้ำสมุนไพร พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ

เรียนรู้จากสื่อวีดิทัศน์แพทย์วิถีธรรมวันละ 1 ชม. ช่วงแรกใช้เวลา 12.00–13.00 น.ต่อมาปรับเป็น 18.00-19.00 น.ซึ่งเป็นเวลาที่ทุกคนอยู่ในห้องพัก และบันทึกความรู้ที่ได้รับและการวางแผนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตตนเองในสมุดรายงาน บันทึกประจำวันการปฏิบัติ สรุปสภาวะร่างกายและจิตใจรายบุคคล

หนังสือแพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำได้สรุปผลการวิจัยความว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่เป็นคนสัญชาติไทยและมีคนสัญชาติลาว มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนครพนม พฤติกรรมทางด้านสุขภาพก่อนต้องโทษพบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ โดยผลการวิจัยด้านสุขภาพ ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบความแตกต่างของภาวะสุขภาพจากการตรวจสุขภาพประเมินดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันโคเลสเตอรอลในเลือด ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ระดับไขมันชนิดดี(เอชดีแอล) ระดับไขมันชนิดไม่ดี(แอลดีแอล)

โดยสรุปแล้วผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนมที่เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ มีภาวะสุขภาพทางกายคือ ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ระดับไขมันชนิดดี(เอชดีแอล) ระดับไขมันชนิดไม่ดี(แอลดีแอล) เปลี่ยนแปลงสู่ภาวะปกติมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ ภาวะสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์ ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ(ปัญญา) ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฯ

ทั้งนี้ปิดท้ายของหนังสือแพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ หมอเขียวบันทึกบทสรุปเอาไว้ว่า มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับภาวะปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่

1. ปริมาณผู้ป่วยชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น
2. ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น
3. ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง

การบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติช่วยลดปัญหาได้เพียงบางส่วน ยังมีปัญหาอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นกลับทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ผู้เขียนจึงพัฒนาองค์ความรู้การแพทย์วิถีธรรมขึ้นเพื่อสร้างสุขภาวะ ช่วยลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าว โดยวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน และทฤษฎีขั้วตรงกันข้ามเชิงสุขภาพพบว่า สาเหตุของภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลตามหลักแพทย์วิถีธรรมมี 3 ด้าน

1. ร่างกาย
2. จิตใจ
3. มิตรสหาย สังคม สิ่งแวดล้อม

โดยจะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยของร่างกาย 3 ภาวะหลัก คือ

1. ภาวะร้อนเกิน
2. ภาวะเย็นเกิน
3. ภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน มีลักษณะ 5 กลุ่มอาการ
   1) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน
   2) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน
   3) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน
   4) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน(เย็นหลอก)
   5) กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการร้อน(ร้อนหลอก) ซึ่งแก้ไขได้ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นใช้เทคนิค 9 ข้อ(ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีธรรม โดยเทคนิคยาเม็ดที่ 6-9 เป็นเทคนิคหลักที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุด จึงควรพากเพียรปฏิบัติให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ส่วนเทคนิคยาเม็ดที่ 1-5 นั้นเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมในการปรับสมดุลร้อนเย็นได้เป็นอย่างดี ให้เลือกปฏิบัติในข้อที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลังในปริมาณหรือจำนวนครั้งเท่าที่รู้สึกสบาย ข้อใดที่รู้สึกว่าทำแล้วรู้สึกไม่สบาย ก็ไม่ต้องทำ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์ (จัตตาริสูตร) เมื่อใช้เทคนิค 9 ข้อตามหลักการใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่าเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์เป็นวิธีหลักในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยที่ยังทุกข์ทรมาน ทนได้ยาก ทนได้ลำบากอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **“สัพเพธัมมานาลังอภินิเวสายะ”** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น จะไม่ทุกข์เป็นไม่มี

ดังนั้น เมื่อเราใช้**เทคนิค 9 ข้อ ยา 9 เม็ด**เต็มที่แล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยที่ทุกข์ทรมาน ทนได้ยาก ทนได้ลำบากอยู่ ก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นที่จะใช้เฉพาะเทคนิค 9 ข้อ ยา 9 เม็ดอย่างเดียวเท่านั้น ก็ควรพิจารณาหาวิธีการในการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ เสริมเติมเต็ม (ยกเว้นต้องการวางร่างวางขันธ์ด้วยวิธีเทคนิค 9 ข้อยา 9 เม็ดซึ่งท่านสามารถติดตามรายละเอียดได้ในหนังสือ **“การวางร่างวางขันธ์”** โดยหมอเขียว ใจเพชรกล้าจน)

การใช้วิธีในการดูแลสุขภาพแผนต่างๆ เสริมเติมเต็มนั้น ใช้หลักลางเนื้อชอบลางยาคือ เลือกใช้วิธีที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง ถ้าใช้แล้วไม่สบายหนักตัว กำลังตก อ่อนเพลีย ก็ให้หยุดทำ หรือท่านที่ได้ใช้วิธีการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตามแผนต่างๆ มาแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยอยู่ ผู้เขียนขอเชิญชวนทดลองศึกษาข้อมูลการผ่าตัดโรคภัยโดยใช้สมดุลร้อนเย็นด้วยเทคนิค 9 ข้อ ยา 9 เม็ด ตามหลักแพทย์วิถีธรรม เผื่อว่าอาจจะพอบรรเทาทุกข์สร้างความผาสุกให้กับท่านได้บ้าง **เพราะจากข้อมูลผู้ศึกษาและฝึกฝนการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยวิธีการนี้นั้น ส่วนใหญ่มีสุขภาพและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น.**

จิรภา สินธุนาวา

ผู้ต้องขังหญิงล้นเรือนจำ และชีวิตที่ดีขึ้นของผู้ต้องขังหญิง

จากเล่มที่แล้ว ซึ่งผู้เขียนได้เล่าให้ฟังถึงพระอัจฉริยภาพและพระวิสัยทัศน์ในพระเจ้าหลานเธอฯ จากการที่พระเจ้าหลานเธอฯ เสด็จเรือนจำกลางอุดรธานี เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2557 และได้ประทานแนวทางกว้างๆ ที่จะทำอย่างไรให้คุณภาพชีวิตผู้ต้องขังหญิงดีขึ้น และการที่จะไม่พยายามส่งผู้ต้องขังหญิงเข้าเรือนจำ อันเป็นหัวใจสำคัญของการอนุวัติตามข้อกำหนดกรุงเทพฯ ซึ่งผู้เขียนได้กลับมาศึกษา รวมทั้งได้รับคำแนะนำจากที่ปรึกษาสำนักกิจการในพระดำริฯ คือ ท่านกำจัด พ่วงสวัสดิ์ จึงเป็นที่มาของการดำเนินการแก้ไขปัญหาผู้ต้องขังหญิงล้นเรือนจำดังที่ได้ดำเนินการ ณ เรือนจำกลางนครพนม

หากจะกล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังหญิง อันเป็นหัวใจหลักประการหนึ่งของข้อกำหนดกรุงเทพฯ ผู้เขียนได้รับความกรุณาจากมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม ที่นำโดย **หมอเขียว** (ใจเพชร กล้าจน) เข้ามาช่วยดูแลผู้ต้องขังหญิง ณ เรือนจำกลางนครพนม

ซึ่งการที่ผู้เขียนและที่ปรึกษาสำนักฯ ได้ประสานไปยังหมอเขียว ก็เนื่องด้วยได้เคยกราบทูลให้พระเจ้าหลานเธอฯ ทรงทราบถึงการนำหลักแพทย์วิถีธรรม ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ว่า ทางโครงการกำลังใจฯ จะนำแนวทางดังกล่าวไปปรับใช้กับผู้ต้องขังหญิงที่เรือนจำกลางนครพนม ซึ่งพระเจ้าหลานเธอฯ ทรงไม่ขัดข้อง

โดยที่ในขณะนั้น ผู้เขียนก็มีความแปลกใจที่พระองค์ท่านทรงมีพระอนุญาตที่จะให้โครงการกำลังใจฯ ทดลองนำแนวทางใหม่ๆ เข้าไปปรับใช้กับผู้ต้องขังหญิง แต่มารับรู้ถึงผลลัพธ์ที่ได้กับผู้ต้องขังหญิง ณ เรือนจำกลางนครพนมแห่งนี้ เมื่อดำเนินการมาแล้วประมาณ 6 เดือน และทำให้ทราบถึงความมีสายพระเนตรที่ยาวไกลในพระองค์ท่าน ที่ทรงไม่ปิดกั้นแนวทางหรือวิธีการใหม่ๆ เพราะแนวทางของหมอเขียวนั้น อาศัยหลักการของ ศูนย์บาทรักษาทุกโรค และเป็นการทำงานในเชิงของการป้องกัน การสร้างภูมิคุ้มกันให้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการประหยัดงบประมาณของค่าอาหารของผู้ต้องขังหญิงอีกด้วย เพราะเดิมค่าอาหารต่อหัวจะอยู่ที่ 42 บาท ต่อคนต่อวัน แต่เมื่อรับประทานอาหารตามแนวของหมอเขียว จะเหลืออยู่ที่ 22-25 บาทต่อคน ต่อวัน และผู้ต้องขังหญิงก็มีสุขภาพกายและใจดีขึ้น

และจากวันที่พระองค์ท่านเสด็จมาเปิดโครงการกำลังใจฯ ที่นครพนม ในวันที่ 19 สิงหาคม 2557 ก็ได้ทรงสอบถามถึงความคืบหน้าในการดำเนินงาน **ทรงสอบถามถึงผลลัพธ์ของการนำแนวทางของยา 9 เม็ดมาปรับใช้ ซึ่งในระหว่างทอดพระเนตรนิทรรศการยังทรงทดลองการนำสารพิษออกจากร่างกายโดยการกัวซาด้วยพระองค์เอง และทดลองดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ด้วย** ซึ่งได้มีพระเมตตาเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า เรื่องน้ำผักน้ำหญ้า พระองค์ท่านก็ทรงเสวยอยู่เป็นระยะ โดยการปลูกผักเองในที่ประทับ แต่เมื่อไปทรงงานที่ต่างประเทศก็เสวยแบบเม็ดหรือแบบสำเร็จรูป ซึ่งยังความปลาบปลื้มใจกับผู้เขียนและผู้เข้าเฝ้าในขณะนั้นที่พระองค์ท่านทรงเลือกที่จะใช้ เลือกที่จะปฏิบัติตนเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพของตนเอง

นอกจากเรื่องของการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว ผู้เขียนเชื่อว่าทุกท่านที่ได้มีโอกาสร่วมในการประชุมเพื่อแสวงหาแนวทางเพื่อลดปริมาณผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำ ภายใต้หัวข้อเรื่อง **ผู้หญิง อิสรภาพที่ถูกจำกัดภายใต้วาทกรรมยาเสพติด** คงได้เห็นถึงพระบารมีในพระองค์รวมถึงพระอัจฉริยภาพในพระองค์

ซึ่งการที่ผู้เขียนกล่าวเช่นนั้นเพราะในวันที่เสด็จเรือนจำกลางนครพนม อาจกล่าวได้ว่าเป็นปรากฏการณ์ครั้งใหญ่ ที่อาจจะมีน้อยครั้ง ที่ผู้ใหญ่ของศาลยุติธรรม ได้แก่ท่านประธานศาลฎีกา ท่านประธานศาลอุทธรณ์ ท่านเลขาธิการสำนักงานศาลยุติธรรม รวมทั้งผู้หลักผู้ใหญ่อีกหลายท่านได้มาร่วมรับเสด็จและร่วมในการประชุมเพื่อแสวงหาแนวทางที่จะพยายามไม่ส่งผู้หญิงในคดียาเสพติด ที่มิใช่ตัวการใหญ่ หรือองค์กรอาชญากรรมเข้าไปสู่เรือนจำ อันเป็นการทำให้ผู้ต้องขังล้นเรือนจำ

ผู้เขียนเห็นว่าหากไม่ใช่เพราะพระบารมีและคุณูปการที่พระองค์ท่านทรงทำเพื่อส่วนรวม คงจะไม่สามารถนำผู้บริหารระดับสูงสุดของศาลยุติธรรมมาร่วมในงานนี้ รวมทั้งมาถึงเรือนจำอันเป็นสถานที่ซึ่งห่างไกลจากบทบาทและภารกิจของท่านผู้บริหารศาลเหล่านี้ การที่ท่านผู้ใหญ่ของศาลได้มาเห็นสภาพที่แท้จริงของผู้ต้องขังหญิงที่ประสบกับความทุกข์ทั้งทางกายและใจ ผู้เขียนคิดว่านี่คือกุศโลบายในพระองค์ท่านประการหนึ่งที่ทำให้ผู้ใหญ่ของศาลซึ่งก็คือท่านผู้พิพากษาได้มาเห็นข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น มิใช่เห็นเพียงสำนวนหรือกระดาษที่แสดงถึงข้อมูลต่างๆ อย่างเดียวของผู้กระทำผิด เพราะสิ่งเหล่านี้อาจทำให้เกิดมุมมองอีกด้านหนึ่งที่ท่านผู้พิพากษาทุกท่านก็ต้องนำเก็บไปคิด นำไปตรึกตรองว่า จะทำอย่างไรที่จะพยายามส่งผู้หญิงเข้าเรือนจำลดลง

และในเรื่องพระอัจฉริยภาพของพระองค์ท่านในเรื่องการประชุม ผู้เขียนคิดว่า ทุกท่านที่อยู่ในห้องประชุมคงประทับใจในพระจริยวัตร และพระปรีชาสามารถของพระองค์ท่าน เพราะพระองค์ท่านทรงประทานแนวทางในเรื่องนี้ไว้อย่างแหลมคมโดยมาจากพระองค์เอง มิได้มีการยกร่างหรือมีแนวทางไว้ให้ทอดพระเนตรก่อนแต่ประการใด แต่ผู้เขียนสังเกตว่าระหว่างการประชุมทรงรับฟังผู้นำเสนอที่เป็นวิทยากรอย่างตั้งใจ มีการจดบันทึกด้วยพระองค์เองเป็นระยะ และเมื่อถึงช่วงเวลาที่พระองค์จะทรงประทานคำแนะนำ ก็อาจกล่าวได้ว่าครอบคลุมเนื้อหา ล้ำหน้าในด้านความคิดและรู้จริงในปัญหายาเสพติด ดังตัวอย่างบางส่วนของพระดำรัสที่ประทานในวันที่ 19 สิงหาคม 2557

> “พวกเราทุกคนต่างรู้กันดีว่า นโยบายยาเสพติด เป็นนโยบายที่มีความมุ่งหมายที่จะป้องกันปราบปรามปัญหาที่จะก่อเกิดต่อสังคม ซึ่งเป็นที่ยอมรับและรู้กันได้ว่า นโยบายใดๆ ก็ตามที ไม่มีนโยบายใดๆ ที่สมบูรณ์แบบ มุ่งหวังที่จะแก้ปัญหาจุดหนึ่ง มักจะนำเข้าสู่ปัญหาอีกจุดหนึ่งเสมอ...”

พวกเราทุกคนต่างรู้กันดีว่า นโยบายยาเสพติดเป็นนโยบายที่มีความมุ่งหมายที่จะป้องกัน ปราบปรามปัญหาที่จะก่อเกิดต่อสังคม ซึ่งเป็นที่ยอมรับและรู้กันได้ว่า นโยบายใดๆ ก็ตามที ไม่มีนโยบายใดๆ ที่สมบูรณ์แบบ มุ่งหวังที่จะแก้ปัญหาจุดหนึ่ง มักจะนำเข้าสู่ปัญหาอีกจุดหนึ่งเสมอ แต่ในการนี้ อยากจะให้มุ่งมองในประเด็นของการรักษาความสมดุลระหว่างการปราบปรามการบังคับใช้กฎหมายกับประโยชน์ที่ได้รับอย่างแท้จริงในเชิงสังคม

ก็ไม่ได้เป็นคนมีประสบการณ์อะไรทางนี้มากนะคะ แต่ว่าเท่าที่เห็นส่วนใหญ่ในการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดที่ผ่านมา มักจะมุ่งเน้นในการกำจัดสารเสพติดใดๆ ที่อยู่ในร่างกายของผู้เสพออกไป หรือว่าให้ยุติความต้องการยานั้นๆ แต่ว่าไม่ค่อยได้มีการลงลึก ฟื้นฟูไปทางจิตใจ แล้วก็การปรับทัศนคติของความเข้มแข็งที่จะไม่กลับไปพึ่งพิงอีกเลย ก็อย่างที่ท่านได้มีผู้พูดไว้นะคะ ว่าความคิดความคำนึงถึงยาเสพติดก็เหมือนคิดถึงแฟนเก่า คิดถึงเท่าไหร่ก็ยัง เวลาผ่านไปเนิ่นนานเท่าไหร่ก็ยังกลับไปคิดถึงอยู่ แต่อาจจะต้องถามกันแล้วค่ะว่า ทำอย่างไรที่จะยอมรับให้ได้ว่าเราก็คิดถึงแฟนเก่า แต่ว่าให้ความคิดถึงแฟนเก่าของเรานั้นไม่ตัดโอกาสที่จะไปมีความสุขกับความสัมพันธ์ของแฟนปัจจุบันหรือแฟนใหม่

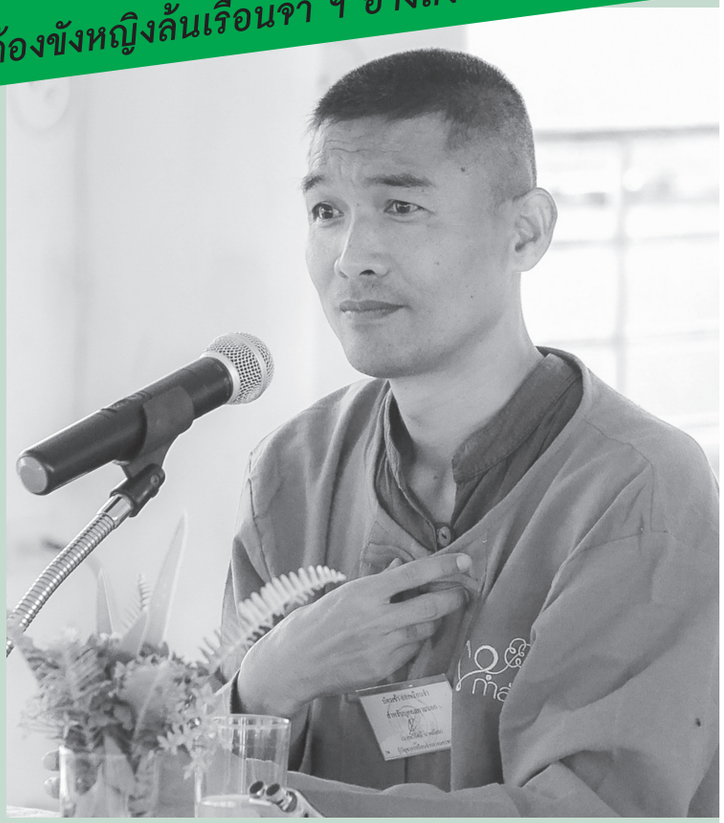
ก็อยากจะเป็นกำลังใจให้ทุกท่านผู้ที่เคยเสพยาเสพติด แล้วก็ร่วมกันเผยแพร่ความรู้ ดูแลตนเองอย่างถูกต้อง ดูแลกันและกันอย่างถูกต้อง เพื่อนำสู่ความสุขและความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจต่อไปในอนาคต

นิดา ลีฬหวรงค์

‘หมอเขียว’ แพทย์วิถีธรรมนำสุข เรือนจำกลางนครพนม

บทความวารสารกำลังใจฉบับที่ ๒ ที่บทความผู้ต้องขังหญิงล้นเรือนจำ ฯ อ้างถึง หน้า 33-34

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ดำเนินงานเปิดค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงโดยมี ใจเพชร กล้าจน หรือ “หมอเขียว” เป็นผู้ดำเนินการบูรณาการองค์ความรู้หลักแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นการดูแลตนที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้านมาประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ดูแลสุขภาพประชาชนจนเป็นศูนย์การเรียนรู้ฯ ด้านแพทย์ทางเลือกที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของประเทศไทย



ปี 2557 สำนักกิจการในพระดำริ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ประสานหมอเขียวมาร่วมจัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องขังหญิง ณ เรือนจำกลางนครพนม

จุดเด่นของแพทย์วิถีธรรมอยู่ที่การใช้เทคนิคดูแลสุขภาพ 9 ข้อหรือยา 9 เม็ด ประกอบด้วย

1.การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล 2.การกัวซา หรือขูดซา หรือขูดพิษ หรือขูดลม 3.การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีทอกซ์) 4.การแช่มือแช่เท้า หรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร 5.การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ใช้แล้วรู้สึกสบาย) 6.การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง 7.การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย 8.ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล 9.รู้เพียร รู้พักให้พอดี

หมอเขียว กล่าวว่า หลังได้รับการประสานจากสำนักกิจการในพระดำริฯ ให้เข้ามาทำโครงการฯ เราก็ประสานงานกับเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางนครพนม และให้ข้อมูลกับผู้ต้องขังหญิง 400 กว่าคนให้เข้าใจถึงหลักการเปิดค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมฯ ขึ้นในเรือนจำกลางนครพนมเพื่อให้ผู้ต้องขังหญิงสมัครใจเข้ารับการดูแลสุขภาพตามแนวทางของเรา ซึ่งเมื่อเราให้ข้อมูลว่าโครงการนี้มีความประสงค์อย่างไรแล้วก็มีผู้ต้องขังหญิงสมัครเข้าโครงการประมาณ 150 คน จากนั้นก็เริ่มเข้ามาให้ข้อมูล

เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักการแพทย์วิถีธรรมฯ ว่าต้องดำเนินชีวิตไปอย่างไรชีวิตถึงจะแข็งแรงโดยเราแนะนำสูตรยา 9 เม็ดหรือเทคนิค 9 ข้อในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

หมอเขียว กล่าวว่า ทีมงานได้เข้าไปบรรยายและลงมือปฏิบัติกับผู้ต้องขังหญิงเดือนละ 2 วัน หรือบางเดือนก็เข้าไปมากกว่านั้นโดยเรามีทีมงานที่มีทักษะในการปฏิบัติมาเป็นจิตอาสาดูแลผู้ต้องขังหญิง ซึ่งแนวทางของเรากำหนดว่าตอนเช้าให้ผู้ต้องขังหญิงสวดมนต์ไหว้พระ 06.00 -07.00 น.จะมี

การเดินเร็วออกกำลังด้วยโยคะหรือกายบริหาร เวลา 12.00 น. จะมีการรับประทานอาหารเราจะปรุงอาหารเพื่อสุขภาพให้กับผู้ต้องขังหญิงรับประทาน 3 มื้อเป็นอาหารปรับสมดุลร้อนเย็นไม่มีเนื้อสัตว์และรสไม่จัดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรง พอภาคบ่ายเราให้ผู้ต้องขังหญิงใช้ชีวิตปกติจนถึงเวลาประมาณ 18.00 น. ก่อนขึ้นห้องพักจะให้ผู้ต้องขังหญิงฟังบรรยายธรรม ซึ่งเป็นวีซีดี ธรรมะหรือสุขภาพ ประมาณ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง

หมอเขียว กล่าวด้วยว่า **แนวทางแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมฯ ยังมีเรื่องของการถอนพิษด้วยการดื่มน้ำคลอโรฟิลล์และน้ำสมุนไพร ดีทอกซ์ กัวซา พอกสมุนไพร แช่มือเท้า** เราสอนให้ผู้ต้องขังหญิงทำกันเองว่าจะทำกันช่วงไหน ให้เขาลงมือปฏิบัติกัน เพราะจุดสำคัญคือ เขาจะดูแลประเมินและรู้วิธีแก้ไขตัวเองนี่ก็เป็นเนื้อหาหลักที่เราได้นำมาเสนอ **โครงการฯ ดำเนินงานมา 6 เดือนแล้วเราตรวจร่างกายและบันทึกสุขภาพมาตลอด 6 เดือนพบว่า ส่วนใหญ่ผู้ต้องขังหญิงมีสุขภาพดีขึ้น และการรับประทานอาหารสุขภาพทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย และที่สำคัญผู้ต้องขังหญิงมีจิตใจที่บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น** หลายคนความทุกข์และความกังวลใจลดลงเพราะเข้าใจธรรมะที่เรานำมาสอนมากขึ้นผู้ต้องขังหญิงมีชีวิตดีขึ้นอย่างน่าประทับใจ เปลี่ยนอย่างมากทั้งสุขภาพทั้งเศรษฐกิจมีจิตใจที่ดีงามขึ้นจนไม่น่าเชื่อว่าเขาจะพัฒนาตัวเองได้

ถ้าครบ 1 ปีถามว่าจะทำโครงการต่อหรือว่าจะทำที่เรือนจำอื่นเพิ่มเติมหรือไม่ คงตอบได้ว่าสิ่งที่เราทำมานั้นเป็นประโยชน์ แต่จะทำต่อหรือไม่อยู่ที่บุญของผู้ต้องขังหญิง ตนเองไม่มีเป้าหมาย มันต้องดูว่าคนที่มีใจที่จะทำสิ่งดีให้กับคนในเรือนจำมีแค่ไหน เพราะสิ่งเหล่านี้มันเป็นเรื่องของคุณธรรมและจิตวิญญาณ โดยเฉพาะคนที่จะทำฝ่ายที่เกี่ยวข้องที่จะส่งเสริมคุณธรรมส่งเสริมให้คนมีอาชีพให้มั่นคง ซื่อสัตย์สุจริต มีคนที่ต้องการสิ่งนี้เท่าไหร่ คนที่จะให้และคนที่จะรับพร้อมแค่ไหน อันนี้ต้องอยู่ที่เหตุปัจจัย โครงการแพทย์วิถีธรรมฯนั้น ถ้าบังคับไม่สำเร็จ แต่ถ้าเต็มใจจะไปได้ดี เมื่อเราพิสูจน์ให้ดูแล้วว่าการทำแบบนี้มีประโยชน์ และค่าใช้จ่ายของทุกฝ่าย ค่าใช้จ่ายของคนไข้ ของผู้ต้องขังลดลง ค่าใช้จ่ายของเรือนจำก็ลดลง อะไรหลายๆ เรื่องลดลง เพราะฉะนั้นจะทำต่อไปหรือไม่อยู่ที่เหตุปัจจัยที่ว่ามา

หมอเขียวว่า โครงการมีกำหนด 1 ปี เป้าหมายคือเราทำเต็มที่ ส่วนผลอยู่ที่กุศลของแต่ละฝ่ายแต่ละคน เมื่อเราทำเต็มที่แล้วผลที่จะเกิดขึ้นก็คือ กุศลของเขาเอง ถ้าเขาทำกุศลมาก มันก็จะออกมาเป็นผลของเขาเอง เพราะฉะนั้นเราไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้หรอก แต่เราจะดูว่า เราทำเต็มที่หรือยัง และผู้ต้องขังหญิงรับได้เท่าที่องค์ประกอบของเขาจะเป็นไปได้หรือไม่ ไม่ใช่ว่าเราทำเต็มที่ในความต้องการของเราอย่างเดียว เราต้องทำเท่าที่เขารับได้ด้วย **ซึ่งมี 3 อย่างจะต้องประสานกันให้ลงตัวคือ ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำและเจ้าหน้าที่ ให้มันไปด้วยกันได้ทุกฝ่าย** ผลออกมาเท่าไหร่ก็เท่านั้น **ถ้าพูดถึงเป้าหมายของเรามี 3 ข้อ 1. คนมีสุขภาพดีขึ้น 2. คนมีธรรมะเข้าใจเรื่องกรรมพัฒนาจิตใจเป็นคนดีเลิกโลภโกรธหลงหันมาละบาปบำเพ็ญบุญ และ3. ใช้ชีวิตพอเพียง** 3 ข้อนี่เป็นประเด็นหลักเมื่อเกิดขึ้นกับเขาเราก็พอใจแล้ว

หมอเขียวว่า ที่ผ่านมาไม่เคยทำกิจกรรมอย่างนี้ในเรือนจำครั้งแรกปฏิเสธกับทางสำนักกิจการในพระดำริฯด้วยเพราะว่างานเราข้างนอกทำกับคนดียังยากเลย เรื่องธรรมะสอนให้คนทั่วไปทำตามยากมาก แล้วนี่เราทำกับคนในเรือนจำก็คิดว่าไม่ไหวหรอก แต่เปลี่ยนใจเข้ามาทำที่เรือนจำกลางนครพนม เพราะทางสำนักกิจการในพระดำริฯ เล่ารายละเอียดให้ฟังว่า มีคนที่อยู่ในเรือนจำต้องทุกข์ทรมานเจ็บป่วยและเสียค่าใช้จ่ายมาก เรือนจำมีทั้งคนผิดจริงไม่ผิดจริงที่ควรได้รับการช่วยเหลือดูแล

"ผมเลยนึกถึงองคุลีมาลทำผิดยังกลับใจได้ ใจหนึ่งจึงคิดว่าอาจจะมีองคุลีมาลอยู่ในเรือนจำจริงเลยคิดว่าลองดู ถ้าทำแล้วไม่ดีเราก็เลิกไม่เป็นไรนี่ เราไม่มีอะไรผูกมัดอยู่แล้ว คิดอย่างนี้พูดตรงไปตรงมาไม่ต้องอ้อมอะไรมากก็เลยลองดูเผื่อเราจะช่วยแบ่งเบาอะไรได้บ้าง"

หมอเขียว กล่าวด้วยว่า ถ้ามีคนที่ทำผิดแล้วกลับใจ หรือเขาไม่ได้ทำผิดจริง เราสอนธรรมะให้เขาๆ จะรู้ว่าเป็นวิบากกรรมแล้วเกิดความคลายใจก็จะมีความสุข ถ้าเราเอาธรรมะให้เขาปฏิบัติจริงจังจะพบทางหลุดพ้นจากทุกข์ และเชื่อว่ากุศลที่ผู้ต้องขังหญิงทำจะนำทุกคนไปในทางที่ดี

ตลอดปี 2557 ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนมจะได้รับการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจด้วยแพทย์วิถีธรรม ซึ่งต้องรอติดตามดูผลว่าคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังหญิงจะดีขึ้นมากเพียงใดและถ้าดีขึ้นแล้วแพทย์วิถีธรรมจะถูกขยายนำไปใช้ดูแลผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำ/ทัณฑสถานหญิงอื่นหรือไม่.

มนต์ฤทัย นรคง

เรือนจำต้นแบบ ‘แพทย์วิถีธรรม’

ในปี 2557 สำนักกิจการในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา น้อมนำกิจกรรมต่างๆ เข้าไปดำเนินการในพื้นที่เรือนจำกลางนครพนม ไม่ว่าจะเป็นโครงการแพทย์วิถีธรรมของ ใจเพชร กล้าจน หรือหมอเขียว โครงการโยคะลีลาธรรม โครงการเสริมสวย และโครงการนวดแผนไทย ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้จะเป็นนวัตกรรมที่สร้างคุณประโยชน์ให้แก่ผู้ต้องขังหญิงและเรือนจำกลางนครพนมอย่างไร นายทวีรัตน์ นาคเนียม ผู้บัญชาการเรือนจำกลางนครพนม สะท้อนความคิดเห็นผ่าน **‘วารสารกำลังใจ’**

Q. อยากทราบนโยบายการดูแลผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนมว่าท่านมีการดำเนินการอย่างไร

ผู้ต้องขังหญิงคือ ผู้กระทำความผิดและถูกศาลตัดสินให้มาถูกควบคุมที่เรือนจำ โดยเรือนจำเป็นสถานที่พิเศษไม่เหมือนสังคมภายนอก ฉะนั้น การนำคนที่ไม่รู้จักกันแล้วมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นหมู่โดยมีรากเหง้าวัฒนธรรมพื้นฐานแตกต่างกันไป สังคมเรือนจำจึงต้องมีกฎกติกาบางอย่าง ดังนั้น การมาอยู่ในเรือนจำ ทางเรือนจำจะต้องดูแลไม่ให้ผู้ต้องขังหลบหนีก่อนพ้นโทษ และเมื่อถึงเวลาพ้นโทษเราต้องมีการส่งตัวคืนให้กลับสังคม ดังนั้นตลอดเวลาเราจะต้องบริหารจัดการควบคุมดูแลตามระเบียบของเรือนจำ

เมื่อผู้ต้องขังหญิงมาอยู่ในเรือนจำ แนวคิดเดิมที่เรามุ่งลงโทษเขาเพื่อให้เกิดความเข็ดหลาบ ผลปรากฏว่าการลงโทษมันกลายเป็นความฝังใจของผู้ต้องขังหญิงและอาจก่อให้เกิดทัศนคติทางลบต่อสังคม เมื่อออกไปอยู่ในสังคมอาจกลายเป็นคนต่อต้านสังคม ดังนั้น จึงมีแนวคิดใหม่ในการควบคุมคนคือ แนวทางการพัฒนาเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังหญิงได้เรียนหนังสือ ฝึกวิชาชีพให้อาวุธในการต่อสู้มีชีวิตอยู่ในสังคม เรือนจำจึงสร้างแรง

จูงใจให้ผู้ต้องขังหญิงประพฤติตนเป็นคนดีโดยการให้ประโยชน์บางอย่างแก่ผู้ต้องขังหญิง เช่น ประพฤติตนหมั่นฝึกฝนอาชีพ เรือนจำจะมีการเลื่อนชั้นซึ่งมีผลต่อการปล่อยตัว ตรงนี้จะเป็นแรงจูงใจในการทำความดี

แต่ที่สำคัญในการควบคุมผู้ต้องขังหญิงของเรือนจำกลางนครพนมคือ เราจะเข้าไปดูแลแบบเอา **“ใจ”** เข้าไปดูแลด้วยความเอื้ออาทร เพราะว่าผู้ต้องขังหญิงถูกจำกัดแค่เสรีภาพแต่สิทธิบางอย่างยังมี วันหนึ่งเขาต้องกลับไปอยู่กับสังคมกับครอบครัวการดูแลด้วยความเมตตาจึงทำให้ผู้ต้องขังหญิงเชื่อใจเรือนจำว่าไม่ได้โหดร้าย และลดสภาวะการดึงกลุ่มผู้ต้องขังเป็นพวกตนแล้วต่อต้านเรือนจำ

Q. สถานการณ์ปัจจุบันอยากทราบว่า ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนมอยู่ในสภาวะล้นเรือนจำหรือไม่

ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนมมี 2 ส่วน ส่วนหนึ่งเป็นผู้ต้องขังในพื้นที่กับส่วนที่รับย้ายมาจากพื้นที่อื่น เพราะมีผู้ต้องขังหญิงต่างด้าวชาวลาวที่อยู่ในเรือนจำอื่นจะถูกส่งตัวมาขังที่เรือนจำในพื้นที่ติดลุ่มน้ำโขง ซึ่งถ้าเทียบกับเรือนจำอื่นจำนวนผู้ต้องขังหญิงของเราอาจจะเบากว่านิดหนึ่ง มีเรือนจำอื่นหลายแห่งผู้ต้องขังหนาแน่นกว่า และสิ่งที่เราได้เปรียบคือ พื้นที่โล่งในแดนของเรากว้างกว่า ฉะนั้นแดนหญิงจึงดูไม่แออัดสามารถคลายความเครียดและลดความกดดันของผู้ต้องขังหญิงไปได้มาก

Q. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับกิจกรรมต่างๆ ที่โครงการกำลังใจฯ นำเข้าไปมอบให้กับเรือนจำกลางนครพนม

ผมไม่เคยคิดมาก่อนว่าเราจะเป็นเรือนจำที่ถูกเลือกให้เข้าโครงการกำลังใจฯ และยังสงสัยอยู่ว่าผู้บริหารสำนักกิจการในพระดำริฯ เห็นอะไรจึงนำกิจกรรมเข้ามามากมาย เพราะถ้าเปรียบเทียบกับเรือนจำอื่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือคิดว่ามีมาตรฐานที่สูงกว่าเรือนจำกลางนครพนมมาก แต่อย่างไรก็ตามได้ตัดสินใจรับโครงการ เพราะผมเป็นข้าราชการทำงานให้พระองค์ท่าน เมื่อมีโครงการนี้มาถึงเรียกว่า มอบหมายให้ทำงานพิเศษถวาย ผมและเจ้าหน้าที่เรือนจำทุกคนภูมิใจที่ได้ทำงานถวายพระองค์

โครงการทั้งหลายนี้ก็เป็นโครงการที่ดีมีประโยชน์ต่อผู้ต้องขัง เมื่อโครงการเข้ามาครั้งแรก ทางแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียวมีหลักการทานอาหารเจเป็นระยะเวลานาน ครั้งแรกคิดว่าคงจะมีคนสมัครน้อยเพราะทานอาหารทั่วไปไม่ได้ แต่ปรากฏว่ามีผู้สมัคร 120 คน มากกว่าที่ผมตั้งเป้าไว้และระหว่างดำเนินการกลับมีคนเพิ่มมาเป็น 200 คน มีขาจรมาขอทานอาหารเจของหมอเขียวทำให้ผมแปลกใจมาก ผมจึงได้ทดลองทานอาหารเจเหล่านั้นพบว่ารสชาติใช้ได้ และศึกษาพบว่าผู้ต้องขังหญิงที่รับประทานอาหารเจของหมอเขียวมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง มีการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพร่างกายไม่เจ็บป่วยและแข็งแรง หมอเขียวตรวจสุขภาพตลอดจึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้โครงการได้รับความนิยมและผมอยากสนับสนุนให้มีโครงการนี้ต่อไปเพราะเมื่อผู้ต้องขังหญิงไม่ป่วย เรื่องการส่งตัวไปรักษาความเจ็บป่วยลดลง ทางญาติก็หมดห่วง ผู้ต้องขังหญิงรู้สึกเป็นสุข ความสงบสุขภายในเรือนจำก็เกิดขึ้น

“ผมสังเกตว่าตั้งแต่ผู้ต้องขังหญิงส่วนหนึ่งเข้าโครงการแพทย์วิถีธรรม การทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติดมันแทบไม่มีเลย แต่ก่อนตรวจปัสสาวะเจอบ้าง แต่ตอนมีโครงการนี้สุ่มตรวจปัสสาวะไม่พบสีม่วงเลย อันนี้อาจเพราะผู้ต้องขังหันมาดูแลสุขภาพแทนจะไปพึ่งพายาเสพติด”

สำหรับโครงการอื่นเช่น นวดแผนไทย และเสริมสวย มีผู้ต้องขังหญิงให้ความสนใจมากแต่เข้าเรียนได้จำกัด ตามกฎเรือนจำแล้วผู้ต้องขังหญิงจะต้องผ่านการฝึกอบรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น จะมีการจัดสรรให้ผู้ต้องขังหญิงได้เข้ารับการอบรมตามโครงการต่างๆ ผู้ต้องขังหญิงให้ความสนใจเป็นอย่างดี ปัจจุบันเราเปิดสถานที่นวดแผนไทยไว้ฝึกเป็นการเฉพาะ ส่วนการเรียนเสริมสวยก็ได้รับการต้อนรับอย่างดี มีผู้ต้องขังหญิงหมุนเวียนมาเรียน มาเป็นแบบมากมาย สำหรับกิจกรรมโยคะลีลาธรรมมาครั้งแรก ผู้ต้องขังหญิงไม่อยากร่วมโครงการ แบ่งกลุ่มต้าน แต่ดำเนินไปได้สักพักสิ่งเหล่านี้หายไป ผู้ต้องขังหญิงกลับกระตือรือล้น อยากให้มีการสอนธรรมะและโยคะนานๆ เรียกว่าให้ความร่วมมือ และกล้าแสดงออกทางความคิดอ่านเลยเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อปิดโครงการโยคะลีลาธรรม ผมได้ไปดูเห็นผู้ต้องขังหญิง ร้องไห้ร่ำลา

> “การเรียนรู้ในทุกโครงการ จะทำให้ทุกคนเห็นคุณค่าในตัวเอง”

คณะแม่ครู แสดงว่าโครงการได้ผลดี นับเป็นโครงการพัฒนากายและพัฒนาจิต

ผมบอกผู้ต้องขังหญิงเสมอว่า ดูเหมือนพวกเขาเป็นผู้ด้อยโอกาส แต่จริงแล้วเป็นผู้ได้รับโอกาสเพราะโครงการที่กำลังใจนำเข้ามา คนข้างนอกไม่มีโอกาสได้รับ เพราะฉะนั้นผมจึงบอกพวกเขาว่าให้เรียนรู้และเก็บเกี่ยวสิ่งดีๆ เหล่านี้ไว้เพราะการเรียนรู้ในทุกโครงการจะทำให้ทุกคนเห็นคุณค่าในตัวเอง

ทุกกิจกรรม ผมอยากให้มีอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะโครงการแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียว อธิบดีกรมราชทัณฑ์มอบนโยบายไว้ในเบื้องต้นว่าจะให้เรือนจำกลางนครพนมเป็นเสมือนโรงเรียนรองรับผู้ต้องขังจากเรือนจำอื่นที่จะเข้ามาฝึกอบรมเรียนรู้แนวทางแพทย์วิถีธรรม เพราะเป็นโครงการที่ผู้ต้องขังสามารถดูแลตัวเองได้ แพทย์วิถีธรรมเกิดที่เรือนจำกลางนครพนมเป็นแห่งแรกและศูนย์กลางของแพทย์วิถีธรรมอยู่ที่จังหวัดมุกดาหาร ทางเรือนจำกลางนครพนมจึงเหมาะสมจะเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามทางหมอเขียวรับปากว่าจะออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอนให้เพื่อให้เรือนจำอื่นๆ มาเรียน ผมคิดว่าผู้ต้องขังที่เหมาะสมจะมาเรียนรู้ที่นี่น่าจะเป็นผู้ที่ใกล้จะพ้นโทษหรือเหลือโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี เพราะเมื่อเรียนแล้วสามารถนำออกไปปฏิบัติได้จริง

Q.อยากทราบความรู้สึกที่ได้รับเสด็จพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา

ตื่นเต้นนอนไม่หลับ เมื่อรู้ว่าพระองค์จะเสด็จเหมือนเราได้ทำงานพิเศษถวายพระองค์ เราถูกคัดเลือกให้ทำงานพิเศษถวายก็รู้สึกภูมิใจกันทั้งเรือนจำ แต่ทุกอย่างจะไม่เกิดเลยถ้าพระองค์ไม่ทรงเมตตาให้มีโครงการทั้งหลายมาลงในเรือนจำกลางนครพนม จึงรู้สึกเป็นเกียรติและจะสานต่อโครงการให้สำเร็จต่อไป.

นายปณชัย คุรธัช (ลิป)

อายุ ๕๘ ปี

อาชีพ เป็นญาติธรรมสีมาอโศก และเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

อาการป่วย ต่อหัวเสือรุม ต่อยประมาณ ๒๐ แผล

อาการ ต่อหัวเสือต่อย เป็นแผลที่หัว ๑๐ แผลที่กกหูขวา ๑ แผล ที่แขนขวาและหลังมือ ๕ แผล ที่เอวขวาบริเวณไต ๑ แผล บริเวณขาขวาที่โคนขา ๕ แผล (เฉพาะที่นับได้) หัวบวมหนามาก หูขวาบวมประมาณ ๒ เท่าของหูซ้าย มือขวาบวมกว่ามือซ้าย ๒ เท่า โคนขาขวาบวมมากกว่าซ้าย ๒ เท่า เจ็บปวดที่สุดในชีวิต เกร็งกล้ามเนื้อแขนขากระตุกตาเหลือก หายใจติดขัดหลังถูกต่อย ประมาณ ๓ นาที ขาเกร็งเดินไม่ได้หลังถูกต่อยประมาณ ๑ นาที

เกิดเหตุ ตั้งใจมาสวนป่านาบุญ ๑ อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เพื่อมาฟังธรรมะจากอาจารย์หมอเขียวและร่วมเดินจาริกไป อำเภอธาตุพนมระยะทาง ๒๐ กิโล เหมือนทุกปี มาถึงสวนป่านาบุญวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๗ เช้าวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๗ เดินเข้าห้องน้ำชายก่อนถึงห้องน้ำ ๑๕ เมตร ต่อตัวแรกต่อยที่หัว ผมก็เงยหน้าขึ้นเห็นฝูงต่อหลายร้อยตัวบินรอบตัวผมอยู่ โดยที่ผมเดินเข้ามาโดยไม่รู้ว่ามีฝูงต่อกำลังบินอยู่เป็นฝูง ก้มหัวลงจะให้ต่อ เข้าใจว่าเป็นท่อนไม้ เพราะผมนิ่งไม่เคลื่อนไหวแต่ยิ่งนิ่งมันก็ยิ่งรุมต่อย เริ่มทนไม่ไหว ผมวิ่งออกมา ๑๕ เมตร ถึงหน้าบันไดบ้านแม่ครั่ง ก็ก้าวขาไม่ได้ ทรุดตัวลง ตะโกนเรียกคุณปลากระพง ๒ ครั้ง แล้วเหนื่อยไม่มีเสียง พิษมันเร็วมาก จริง ๆ ขณะที่ฝูงต่อหัวเสือยังไม่ลดละ ป้าแขกและเพื่อน ๆ นักศึกษาแพทย์วิถีธรรมหลายคนบนบ้านแม่ครั่งต่างวิ่งลงบันไดมาช่วยอย่างรวดเร็วเพื่อมาไล่ต่อออกไปจากร่างกายผม ซึ่งบางท่านก็ถูกต่อยด้วย

เมื่อผมถูกพยุงไปนอนบนแคร่ไม้ไผ่ใต้ถุนบ้านแม่ครั่ง ทุกคนก็ต่างวิ่งช่วยกันหาสมุนไพรและหาทางช่วยชีวิตผม ผมมีอาการเกร็งแขน ขา ตาเหลือก หายใจติดขัด แต่ละคนที่กำลังช่วยผมก็ทำยา ๘ เม็ด พร้อม ๆ กันคนละอย่าง คนหนึ่งประคบหัว เอาสมุนไพรฤทธิ์เย็นถูหัว บางคนกดจุดลมปราณนวดเพื่อลดการเกร็งค้างของกล้ามเนื้อ อีกคนก็กัวซา อีกคนเอาน้ำถ่านมาให้กิน บางคนเอาใบย่านางมาให้คั้ม อีกคนเอาน้ำรางจืดมาให้คั้ม ต่อมา ชุดที่ ๒ ก็เข้ามาเสริมรักษาผม มีอาสุเมธ นักศึกษาแพทย์วิถีธรรมจากศูนย์ภาคเหนือ ถืออุปกรณ์เพื่อดูดเลือดพิษเลือดเสียออก ดูดตามแนวกระดูกสันหลัง เลือดที่ออกเป็นฟอง ๆ คือพิษออกมากับเลือดมาก ขณะที่ทำ ร่างกายกล้ามเนื้อหลายส่วนผมเกร็ง ครูตุ่งนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมอีกท่าน นำเข็มมาปักประมาณ ๕๐ เข็ม แล้วก็ให้ผมทำสมาธิ พูดให้ผมคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนแล้วหายใจยาว ๆ โดยพูดให้ผมผ่อนคลายกับอาการเกร็งค้างของกล้ามเนื้อ วิธีการต่าง ๆที่เพื่อน ๆ กำลังช่วย ได้ทำให้เซลล์ร่างกายตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพ อาการเจ็บและกังวลผมเริ่มคลายตัวลงอย่างเห็นได้ชัด ในวันนั้นเพื่อน ๆ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมหลายคนมากที่เข้ามาช่วยชีวิตผมในนาทีที่วิกฤติ

วันที่ ๒ หลังเกิดเหตุ อาการบวมที่หัว และที่ต่างๆ ลดลง ๕๐ % ความเจ็บโดยรวมลดลงจากวันแรก ๕๐ % วันนี้ได้ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นและน้ำปัสสาวะ ๒ ครั้ง อาเจียนเอาของเสียออก ๒ ครั้ง ยังได้รับการดูแลจากเพื่อนนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม เช่นอาอินท์จากสีมา นาย อู๋ และอีกหลายคน และอาจารย์หมอเขียวก็ให้กำลังใจอย่างดี การทรงตัวยังไม่ดี ดื่มและอาบด้วยน้ำปัสสาวะ

วันที่ ๓ หลังเกิดเหตุ อาการบวมทั่วตัวโดยรวมลดลงเหลือ ๒๐ % การเจ็บปวดเหลือ ๒๐ % สวนลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นและน้ำปัสสาวะ ๒ ครั้ง อาเจียนเอาของเสียออก ๗ ครั้ง การทรงตัวยังไม่นิ่ง

วันที่ ๔ หลังเกิดเหตุ อาการบวมและปวดหาย ๑๐๐ % การทรงตัวยังไม่นิ่ง

วันที่ ๕ หลังเกิดเหตุ อาการบวม ปวด การทรงตัวดีขึ้น ๑๐๐ % และเดินเร็วออกกำลังกายได้ ๒ กิโล

วันที่ ๖ เดินทางกลับโคราชพร้อมสมณะด้วยความปลอดภัย

สิ่งที่ประทับใจ วันแรกที่เพื่อน ๆ กำลังช่วยนั้น พิษร้อนและเย็นสลับกันรุนแรง ผมรู้สึกประทับใจเพื่อน ๆ เป็นอย่างมาก ที่ช่วยแก้สถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว เพื่อน ๆจิตอาสาที่ช่วยเหลือผมแบบทุ่มเท กระตือรือล้น ทำให้ผมได้ชีวิตใหม่ ทำให้ผมได้อาศัยร่างนี้บำเพ็ญบุญและกุศลต่อไป และขอขอบคุณอาจารย์หมอเขียว ที่ให้ความรู้ที่ดีที่สุดในโลก ที่ไม่ต้องพึ่งโรงพยาบาล และให้กำลังใจผม

หมายเหตุ เคล็ดลับที่ช่วย วันที่ ๒ หลังเกิดเหตุ ใช้น้ำปัสสาวะที่เก็บไว้ในกลางคืนมาทำดีท็อกซ์ในวันรุ่งขึ้นผสมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น และดื่มน้ำปัสสาวะและอาบโดยไม่ผสมใด ๆ ไม่ต้องถูกน้ำ พัดให้แห้งแล้วใส่เสื้อผ้านอนหลับสบาย ตลอด ๕ วัน แผลหายอย่างรวดเร็ว อาการบวมและปวดหายเร็ว

เมื่อกลับมาถึงโคราช คนที่วัด สีมาอโศกมาเยี่ยม บอก... ถึงหายแล้วก็อย่าประมาทภายใน ให้ระวังเรื่องตับ ไต และหัวใจ ไม่นานผมรู้สึกเหนื่อย ก็เลยไปเช็คร่างกายที่โรงพยาบาล เขาจะฉีดยาฆ่าเชื้อในเส้นเลือด ผมบอกคุณหมอที่โรงพยาบาล ขอเจาะเลือดตรวจดูก่อนถ้ามีเชื้อโรคหรือติดเชื้อ คุณหมอค่อยฉีด หมอจึงเจาะเลือดไปตรวจ และตรวจคลื่นหัวใจ ตรวจตับ ไต ตรวจ CBC ตรวจ อีเล็คโตไลน์ และอื่น ๆ ปรากฏว่าปกติทุกอย่าง ผมเอาภาพที่ผมถูกต่อหัวเสือต่อยประมาณ ๒๐ แผล ให้คุณหมอที่โรงพยาบาลดู เขาก็บอกว่าถ้ามาก็รักษาลำบากมันหลายแผล ต้องให้ยาแก้ปวด และต้องเจาะเลือดรักษาตามอาการ และไม่มั่นใจว่าจะเอาอยู่ไหม โรงพยาบาลยังไม่มีระบบการเอาพิษออก ไม่มีเซรุ่ม เหมือนงู เพียงใช้ยาระงับปวดแล้วให้สลายเอง ผมก็บอกเขาว่าผมชักตาเหลือกหายใจติดขัด ช่วง ๓ นาทีหลังโดนต่อต่อย คุณหมอโรงพยาบาลจึงบอกถ้ามาก็คงไม่รอด

หลายคนบอกว่าต่อต่อยแล้วระวังผมหงอก ตอนนี้นอกจากไม่หงอก ก็ยังดกขึ้น หนาขึ้น ดำขึ้น สดชื่นกว่าอาบน้ำธรรมดา และสะอาดกว่าเยอะเลย ตั้งแต่วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๗ จนถึงวันนี้ก็ยังไม่เคยอาบน้ำเลยและตั้งใจจะไม่อาบน้ำตลอดหนึ่งปี

พบอาลิบอีกครั้งเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ สอบถามเรื่องสุขภาพ ยังอาบน้ำด้วยน้ำปัสสาวะอยู่ แต่โดยร่างกายเดิมพอไปทานอาหารรสจัดที่เป็นฤทธิ์ร้อน จะเกิดการขับพิษที่คอเป็นผื่นคัน ก็ถอนพิษด้วยดีท็อกซ์ ปรับอาหาร ทาน้ำปัสสาวะ รู้เลยว่าอาหารเป็นเหตุของอาการไม่สบาย ถ้าไม่ระวังเรื่องการกินก็ต้องรับสภาพนั้น....

น้ำผักและผลไม้ปั่นปรับสมดุล

ส่วนประกอบ

ผักฤทธิ์เย็น (ไม่จำเป็นต้องครบเท่าที่หาได้เกินครึ่งโถเล็กน้อย)

๑.อ่อมแซบ
๒.ผักบุ้ง
๓.ว่านกาบหอย
๔.ใบมะยม
๕.ใบตำลึง
๖.คอกอัญชัน
๗.ไชยา
๘.ผักสลัดหรือผักกาดหอม
๙.เสลดพังพอนตัวเมีย
๑๐.ยอดมะขามอ่อน
๑๑.มะละกอดิบ
๑๒.หรือผักฤทธิ์เย็นอื่น ๆ ที่หาได้ (ใบไม่แข็งเกินไป)

ผลไม้ฤทธิ์เย็น

๑๓.กล้วยน้ำว้าสุก ๔-๕ ลูก (ปรับตามความหวาน)
๑๔.สับปะรด ๑ ชิ้น ๑๘.แตงไทย ๑/๔ ชิ้น
๑๕.แก้วมังกร ๑/๔ ชิ้น ๑๙.ส้มโอ ๑ ชิ้น
๑๖.มะม่วง ๑/๔ ชิ้น ๒๐.ชมพู่ ๑ ลูก
๑๗.แอ๊ปเปิ้ล ๑/๒ ชิ้น ๒๑.หรือผลไม้ฤทธิ์เย็นตามฤดูกาล

สำหรับคนที่มีภาวะทั้งร้อนทั้งเย็นเราสามารถปรับสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเพิ่มเติมเช่น

๑.โหระพา ๒.ใบกระเพา ๓.ใบแมงลัก ๔.แปะตำปึง

ผลไม้ฤทธิ์ร้อน

ขนุน ฝรั่ง ผลไม้อื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อน
น้ำ ๑-๒ ลิตร เกลือเล็กน้อย น้ำคลอโรฟิลล์ข้น ๑ แก้ว
ใยมากก่อนตามด้วยผลไม้ที่ปั่นง่าย

วิธีทำ

๑.ล้างผักให้สะอาดเด็ดเอาเฉพาะใบ-ก้านที่ไม่แก่จัด(สามารถปั่นละเอียดเป็นกากที่รับประทานได้)
๒.ล้าง-ปอก ผลไม้ หั่นเป็นชิ้น เพื่อปั่นให้ง่ายขึ้น
๓.ปั่นผักให้ละเอียดในน้ำคลอโรฟิลล์แล้วเติมผลไม้ที่มีกาก สำหรับผู้ที่มีอาหารท้องผูกช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยที่กินอาหารไม่ได้ ดีมาก ช่วยให้พลังงานเย็น สารอาหารที่จำเป็น ให้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย
๔.ปรุงด้วยผลไม้รสเปรี้ยว หวาน ให้พอดี ตามต้องการ พร้อมเสริฟ

สรรพคุณ

ประกอบไปด้วยวิตามินที่หลากหลาย มีกากใยสูงเหมาะ

ดื่มอย่างไร

ดื่มตอนท้องว่าง สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ดื่มแทนมื้ออาหารหลัก

คุณค่าทางโภชนาการ

อ่อมแซบ *บำรุงเลือด บำรุงกำลัง บำรุงสายตา*

ผักบุ้ง

เดินเร็ว

ยาเม็ดข้อที่ ๖ หนึ่งในยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อ

เช้านี้เราจะได้ฝึกเดินเร็วที่จริง ก็มีที่ไปที่มานะ ที่เราฝึกเดินเร็วกัน พระพุทธเจ้าในวิธีการเดินเป็นหลักก็เป็นวิธีที่น่าสนใจ นั่นประเด็นแรก ประเด็นที่สองคือ ครูบาอาจารย์ตอนนี้ท่านอายุย่างเข้า ๘๐ ปีแล้ว ท่านใช้วิธีเดินเร็วสลับกับโยคะ ตอนนี้ท่านตรวจสภาพร่างกายแข็งแรงปอดประสิทธิภาพเท่ากันกับคน ๓๐ ปี นี่คือการตรวจด้วยเครื่องมือที่ทันสมัยกับแพทย์แผนปัจจุบัน ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจว่าท่านเป็นสมณะ อายุเกือบ ๘๐ เดินคล่อง คนอายุ ๓๐ ปี วิ่งตามแทบไม่ทัน พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ท่านพลังมหาศาลจริง ๆ ทำงานทั้งวัน งานก็ไม่รู้กี่เรื่องกี่เรื่อง มีพลังมหาศาล ส่วนหนึ่งท่านใช้วิธีเดินเร็วสลับกับโยค่ะ ซึ่งเป็นประโยชน์มาก แล้วก็มีผู้ป่วยท่านหนึ่งเป็นโรคหัวใจระยะสุดท้าย หญิงอายุประมาณ ๔๐ กว่าปี เป็นโรคหัวใจระยะสุดท้าย หญิงท่านนี้ออกรายการเจาะใจ คุณหมอบอกหมดทางรักษาแล้ว ก็ให้เลือกไปสองทางระหว่างไปตายที่โรงพยาบาลกับอีกทางหนึ่งไปตายที่บ้านนะ ก็เลือกเอาไหน ๆ จะตายแล้วก็ไปตายที่บ้านดีกว่า พอกลับบ้านไประหว่างรอความตายก็หารือกับพ่อบ้านว่า เราน่าจะต่อสู้อะไรบ้าง ดีกว่าตายไปเฉย ๆ ก็เลยให้พ่อบ้านไปอ่านหนังสือการดูแลสุขภาพ เขาก็ไปประทับใจการเดินรักษาโรคของญี่ปุ่น เอามาอ่านให้แม่บ้านฟัง แม่บ้านเลือกการเดินเร็ว โรคหัวใจเดินไม่ค่อยได้ จะตายอยู่แล้วขอเดินเร็วรักษาโรคก่อนตาย ก็ให้พ่อบ้านประคอง พ่อบ้านก็ประคองได้ก้าว สองก้าว ใจจะขาด หายใจไม่ออก โรคหัวใจระยะสุดท้ายเดิน ๕ ก้าว ๑๐ ก้าวก็ไม่ได้นะ ประคองได้ก้าว สองก้าวก็กลับมานอนหมดแรง มีกำลังอีกเดินอีกในวันนั้น แต่ละวันก็ทำสลับอยู่อย่างนี้ แล้วก็สามารถเดินได้ก้าวมาก ขึ้น มากขึ้น แต่ละวันก็ได้มากกว่าเดิน มากกว่าเดิมไปเรื่อย ๆ จนแข็งแรงมากขึ้นมากขึ้น ประหลาด เริ่มเดินเองได้ จากที่ต้องประคองก็เริ่มเดินเองได้ โดยไม่ต้องประคอง เริ่มมีร่างกายดี ขึ้น มีสมณะดีขึ้น คุณหมอก็ลดยาไปเรื่อย ๆ ประมาณ ๖ เดือน ถึง ๑ ปี สภาพหัวใจกลับมาปกติ เลิกยาได้ทั้งหมด ผู้ป่วยท่านนี้พอหลายปีเข้าก็เดินอยู่แทบทุกวันนะ แม้ฝนตกก็เดินอยู่ในร่ม ๕ เมตร ๑๐ เมตร ก็เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เขารู้สึกว่าเขาเดินแล้วเขาสดชื่น มีพลัง ดีกว่านอนอยู่เฉย ๆ นอนไม่มีพลัง เดินลับมาพลังกว่าเขาก็รู้สึกว่าเดินมันดี เขาพยายามทุกวันในชีวิตเขา จนหาย เขาทดลอง เดินมาราธอน ๔๒.๕ กิโลเมตร เขาก็ไปเดินไปแข่งกับเขาปรากฏว่าเขาได้ที่หนึ่งของประเทศไทย มันมหัศจรรย์มากเลย ผมประทับใจการเดินเร็ว ทำไมมันเพิ่มประสิทธิภาพร่างกายคนได้ขนาดนั้น เพิ่มประสิทธิภาพลดโรคภัยไข้เจ็บและเพิ่มสมถณะของคนได้ขนาดนั้น นี่เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก ผมเลยเอาวิชาเดินเร็ว

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ถ่ายวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๗

มาใช้ในค่ายสุขภาพ หรือนำมาใช้ในวิถีชีวิตปกติหรือนำมาใช้กับชีวิตของผมเอง และนำมาใช้ในค่าย หลายท่านก็รู้สึกดี ร่างกายแข็งแรงขึ้น สุขภาพดีขึ้นเพราะการเดินเร็ว นั่นเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายเราแรงมากขึ้น มีประโยชน์มาก การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเดินเร็ว หรือการเคลื่อนไหวร่างกายให้เร็วกว่าปกติ ด้วยวิธีอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค หรืออะไรก็ตามนั้น ก็ต้องทำให้ถูกต้อง ทำให้ได้ประโยชน์สูงสุด อย่าเป็นเหมือนพยาบาลคนหนึ่งปีที่ฮิตแอโรบิคก็ไปเต้นกับเขาแล้วก็หัวใจวายตายคาแอโรบิคเลย เพราะเขาไม่รู้ความพอดีของตัวเอง เขาไปเอาตามตำราที่เขียนเอาไว้ ตำราที่เขียนเอาบอกว่า ๑๕ ถึง ๔๕ นาที อันนั้นเป็นค่าเฉลี่ยของคนทั่วไป ความจริงเนี่ยเราจะทำมากกว่านั้นหรือเท่ากับค่าเฉลี่ยหรือน้อยกว่าก็ได้ให้ดูที่พลังชีวิตของเรา เราไม่ได้ออกกำลังกายให้ได้ตามค่าที่เขาเขียนเอาไว้ ตามระยะทางหรือระยะเวลาที่เขาเขียนเอาไว้ เราออกกำลังเพื่อให้ประโยชน์สูงสุดกับชีวิตของเรา ความจริง ๕ นาทีถ้าเราไม่ไหวแล้วก็พอ เราไม่จำเป็นต้องได้เท่าค่าที่เขาเขียนไว้หรอก เราออกกำลังกายเพื่อให้ความแข็งแรง เพื่อให้ประโยชน์สูงสุด อย่าออกกำลังเพื่อให้ค่าตามที่เขาเขียนเอาไว้ ไม่ว่าจะเป็นระยะเวลาหรือระยะทางอย่าไปกำหนด เอาประโยชน์สูงสุด เอาความแข็งแรงสูงสุด ประโยชน์และความแข็งแรงสูงสุดอยู่ที่ตรงไหนใช้หลักของพระพุทธเจ้านะ ใช้ความเป็นกลางใช้ความพอดี จุดที่พอดีเป็นอย่างไร คือไม่ตึงเครียดเกินไป ไม่ทรมานตัวเองเกินไป ไม่หย่อนเกินไป จนไม่เกิดประโยชน์ มันมีความพอดีอยู่ หลักความพอดีใช้ได้ทุกอย่างกับชีวิต ใช้ได้ทุกกิจกรรมทุกอย่างในชีวิต จุดพอดีเป็นอย่างไร จุดพอดีคือเราเคลื่อนไหวร่างกายให้เร็วกว่าปกติ ในขีดที่เรารู้สึกกระปรี้กระเปร่า ที่สุดอย่าเร็วกว่านั้นจนทรมาน อย่าให้เร็วกว่านั้นจนถึงขั้นทรมาน อย่าช้ากว่านั้นจนไม่สดชื่น จะมีขีดหนึ่งเรากระปรี้กระเปร่าที่สุด ได้ประโยชน์ที่สุด กระปรี้กระเปร่าที่สุดนั้นแหละเป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน มันจะดีที่สุดจะเป็นประโยชน์สูงสุด ต้องเคลื่อนไหวร่างกายให้เร็วอยู่ในขีดนั้น ยกเว้นท่านที่เจ็บป่วยหนัก เคลื่อนไหวร่างกายตามอัตภาพ อันนั้นเราก็ค่อย ๆ เคลื่อน ๆ เท่าที่เราจะเคลื่อนไปได้ ก็ให้เราสดชื่นที่สุดเท่าที่เราเป็นไปได้เหมือนกัน แต่ละวันก็ไม่เท่ากัน แต่ละเวลาก็จะไม่เท่า บางวันสดชื่นเราก็เคลื่อนได้เร็ว มากกว่านั้นบางวันก็แทบตาย สภาพร่างกายแต่ละวันไม่เหมือนกัน แต่ละวันก็เคลื่อนไหวร่างกายให้อยู่ในขีดกระปรี้กระเปร่าที่สุดนานเท่าที่เราทนได้ยากลำบากแล้วให้ผ่อนลง นั่นคือจุดที่ดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด แข็งแรงที่สุด ในชีวิตของเรา นานเท่าที่เราเริ่มทนได้ยากได้ลำบาก จากอาการทนได้ยากได้ลำบาก ได้แล้วผ่อนลง พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่ง แต่อย่าให้ถึงขั้น อัตกิลิมะถะ ทรมานตนเองเกินไป เอาขีดที่เราเริ่มทนได้ยากได้ลำบากแล้วก็ผ่อนลง นั่นจะเป็นจุดที่แข็งแรงที่สุด อย่าให้ถึงขั้นทรมานตนเกินไป นั่นจะเป็นจุดที่ดีที่สุด ถ้าเราอายุมากแล้วก็อย่าออกกำลังกายที่มันกระแทกร่างกายตัวเองเกินไป ถ้าเราอายุเกิน ๒๕ ปีขึ้นไปแล้ว กล้ามเนื้อเส้นเอ็นไม่ค่อยยืดหยุ่น อย่าออกกำลังกายที่กระแทกเกินไป เช่นวิ่งที่มันกระแทกไปหรือ เต้นอาราบิคบางท่าอาจจะทำให้ร่างกายบาดเจ็บได้ คนที่อายุน้อยกว่า ๒๕ ปี กล้ามเนื้อเส้นเอ็นยังยืดหยุ่น แต่ถ้าใครยังออกกำลังกายที่มันกระแทก วิ่ง อาราบิคบางท่าเรายังทำได้คือยู่ ไม่บาดเจ็บอะไร ก็ไม่เป็นไรนะ แต่ถ้าท่านใดวิ่งหรือทำแล้วไม่สบาย เราเต้นอาราบิคบางท่า ออกกำลังกายบางท่าแล้วมันไม่สบายเราก็ไม่ทำ เราก็ปรับมาเดินใช้วิธีเดินก็ได้มันไม่กระแทก วิธีอื่นๆ ที่ไม่กระแทกร่างกาย ท่านใดยังใช้วิธีวิ่งหรือวิธีอื่นๆ ที่กระแทกร่างกายแล้วยังดีอยู่ ทำให้ร่างกายเราไม่ได้บาดเจ็บอะไรสดชื่นดี พลังชีวิตดีก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าไม่สบายก็ปรับผ่อนลงมา นี่คือจุดสำคัญ เพราะฉะนั้นอย่าเอาระยะทาง ระยะเวลาเป็นตัวกำหนด เอาพลังชีวิตของเราเป็นตัวกำหนด *ทีนี้เวลาเดินมันก็มี***เทคนิคในการเดิน** *เพื่อสุขภาพเนี่ย จะสาธิตให้ดู การเดินจะเดินให้เร็วกว่าปกติ แต่ถ้าวิ่งขาจะลอยบนพื้นพร้อมกันแล้วค่อยลง ขาทั้งสองข้างจะลอยอยู่บนพื้น ถ้าเดินเนี่ยขาข้างหนึ่งจะแตะพื้น ขาข้างหนึ่งจะลอยอยู่บนพื้น ทำท่าเหมือนวิ่งหน่อยกำมือหลวม ๆ ทำให้เร็วกว่าปกติ ประปรี้ประเปร่าที่สุด*

ข่าว/สื่อ...

แพทย์วิถีธรรม กับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ หนังสือรวบรวมประสบการณ์การใช้แพทย์วิถีธรรมท่ามกลางความขาดแคลนของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม และยังเป็นการรวมเล่มหนังสือไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑,๒ และ ๓ มาไว้ในเล่มเดียวกัน

ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๑ การผ่าตัดกิเลส เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง เรียนรู้การผ่าตัดกิเลส ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของแพทย์วิถีธรรม วิชาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเราและทุกๆ ชีวิต ***"ถ้าไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้ เราก็ไม่พ้นทุกข์ ชาวโลกก็ไม่พ้นทุกข์ การแก้ไขปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและความเดือดร้อนทั้งปวงไม่มีวันประสบความสำเร็จได้"***

ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๒ ผ่าตัดโรคภัย โดยใช้สมดุลร้อนเย็น ต่อยอดความเข้าใจเรื่องสมดุลร้อนเย็น หนึ่งในหลักการสำคัญในการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ทำไมต้องสมดุลร้อนเย็น ร้อนเย็นไม่สมดุลทำให้เกิดโรคได้อย่างไร วิธีวินิจฉัยภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล รวมถึงสรุปเทคนิคและกลไกทำให้สุขภาพดีของเทคนิค ๙ ข้อแต่ละเทคนิค

ไขรหัสลับสุดขอบฟ้า ๓ เป็นโสดดี หรือมีคู่ หนังสือคู่มือการดำรงชีวิตสำหรับคนที่เป็นโสดและคนที่มีคู่ครองแล้วในการปฏิบัติตนสู่ความผาสุกที่แท้จริง

MP3 ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๘ เดินตามรอยบาทพระศาสดา วันที่ ๑๔-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๗ การร้อยมาลัยธรรมะ ครั้งล่าสุดของหมอเขียว ใจเพชร กล้าจน เพื่อนำพาลูกศิษย์ "ลดกิเลส รักษาโรค"

MP3 ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ล้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลกายใจ ณ สถาบันฝึกอบรมผู้นำ กาญจนบุรี วันที่ ๕ – ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๗ โดย หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน ร่วมกับ พลตรีจำลอง ศรีเมือง และป้านิดดา หงษ์วิวัฒน์

DVD ของฝากจากอเมริกา มอบให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ***ใหม่ล่าสุดจากใจ*** วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๗ ณ สวนป่านาบุญ ๓ ของฝากนั้นคืออะไร หาคำตอบได้จาก dvd แผ่นนี้